

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС  
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ  
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
ДАВЛАТ ҚЎМИТАСИ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

*Қўлёзма ҳуқуқида*  
УДК №: \_\_\_\_\_

**АЗИМОВ ЗИКИРИЛЛО НАСРУЛЛО ЎҒЛИ**

**Байдарка ва каноэда эшкак эшишда спорт танлови**

**5А610501 Спорт фаолияти (спорт турлари бўйича)**

**мутахассислиги бўйича**

**Магистр**

**академик даражасини олиш учун ёзилган  
диссертация**

**Илмий раҳбар:**

\_\_\_\_\_  
проф.Корбут В.М.

**Тошкент-2017**

## МУНДАРИЖА

<b>КИРИШ</b>	<b>3</b>
<b>I БОБ. БАЙДАРКА ВА КАНОЭДА ЭШКАК ЭШУВЧИ ЎҚУВЧИ-ЁШЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШДА АНАТОМИК-ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ, ТАНЛОВНИНГ МАЗМУНИ МОХИЯТИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ СПОРТ ТАЙЁРЛОВИДАГИ АҲАМИЯТИ.</b>	<b>9</b>
1.1. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни антропометрик кўрсаткичлар асосида танлаш йўллари.	9
1.2. Байдарка ва каноэда эшкак эшкак эшувчи ўқувчи- ёшларни бошланғич ихтисосликка танлаб олишда саралаш мезонлари.	25
1.3. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ўқувчиларни жисмоний ривожланиши ҳамда тайёргарлигини спорт танловидаги аҳамияти.	29
<b>II БОБ. ТАДҚИҚОД ВАЗИФАЛАРИ, ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ</b>	<b>42</b>
2.1. Тадқиқот усуллари	42
2.2. Тадқиқотда педагогик кузатув	42
2.4. Педагогик тадқиқотни ташкил қилиш	42
2.5. Педагогик тажрибани ўтказиш	43
2.6. Математик-статистик усуллар	46
<b>III БОБ. БАЙДАРКА ВА КАНОЭДА ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ ЙЎЛЛАРИ</b>	<b>47</b>
3.1. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари асосида танлаш йўллари.	47
3.2. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги асосида танлаш усуллари.	59
3.3. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни танлаб олиш самарадорлигини тажрибада асослаш.	70
<b>Хулоса</b>	<b>87</b>
<b>Амалий тавсиялар</b>	<b>89</b>
<b>Адабиётлар рўйхати</b>	<b>91</b>

## Кириш

Ҳозирги кунда Президентимиз Ш.М.Мирзиёев барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спортга ҳам катта эътибор қаратаётганлиги соҳамиз ходимлари ҳамда мутахассислар олдига масъулиятли вазифалар юклайди. Айниқса бу борада Президентимизнинг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821 сонли фармони кўп йиллик тайёргарлик циклларига қаратилган бўлиб, бунда 2020 йилда Токио (Япония) шаҳрида ўтказилиши мўлжалланган XXXII ёзги Олимпияда ва XVII паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш бўйича чиқарган фармони, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонунига ўзгартиришлар ва қўшимчалар киритиш ҳақидаги ҳужжатларида иқтидорли спортчиларни излаб топиш уларни кўп йиллик тайёргарлик циклларига йўналтириш, машғулотлар, мусобақа тизимларини такомиллашган вариантларини илмий асосда ташкил этиш масалаларига эътибор қаратилган. Албатта, ушбу қонун ва фармойишларни ижросини таъминлаш бўйича жойларда бир қанча ижобий ишлар амалга оширилмоқда.

Спорт соҳасидаги мутахассислар кейинги йилларда олимпия спортидаги шиддатли ўзгаришлар, унинг ўсиб бораётган БРЕЛИАНТ ЛИГА, ҳалқаро ҚИРОЛЛИК КУБОГИ мусобақалари сабабли спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигини ўрганиш зарурати туғилмоқда.

Кўп йиллик тайёргарлик масалалари бўйича машғулотларга қаратилган адабий манбаларда берилган маълумотлар таҳлили кўрсатиши, бўйича спортчилар тайёргарлик тизими бир неча ўн йилликлар давомида доимо ўзгариб бориши ҳақида фикр берилган. Бу эса, унинг хажмли ўзгариши, бажариш суръати ва таркибий қисмларини бундан буён ўрганиш зарурлигидан далолат беради. Кўп йиллик тайёргарликни бошқаришнинг шундай таркибий қисмларидан бири спортчиларни танлаш уларни тайёргарлик йўналишини аниқлаш (В.Бальсевич,1997;

В.Давидов,2002; В.Сальников, 2003; В.Платонов,2007; В.Никитушкин,2010) ҳисобланади.

Амалиётда спортга танлаш ва йўналишини аниқлаш тизими ва унинг таркибий қисмлари турли босқичларда спортчилар тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари билан ўзаро боғлиқ эмас, бу эса, келажаги бор спортчиларни излаш ва уларнинг индивидуал ўзига хос хусусиятларини ва машғулот жараёни масалаларини ҳисобга олган ҳолда тайёргарлик йўналишини аниқлашга имкон бермайди. Муҳимроқ ҳисобланган муаммони кўрадиган бўлсак, дастурлар ва ўқув режалари 1980-1990 йиллардаёқ шаклланган қоидалар асосида тузилган бўлиб, улар энг қулай ёш доирасидаги ҳар бир спортчининг индивидуал имкониятларини тўлиқ очишга йўналтирилган кўп йиллик тайёргарликни натижа берадиган қилиб тузиш соҳасидаги тўпланган билимлар ва амалий тажрибаларни деярли акс эттирмаган.

Адабий таҳлил спортчилар тайёргарлиги тизимини такомиллаштириш заруриятини кўрсатади спорт танлови, эшкак эшувчиларнинг қизиқиш ва ўзига хос индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг йўналишини аниқлаш, машғулот жараёнини тўғри тузиш қоидалари қонуниятларига амал қилинади.

Кўп олимларнинг фикрича (Фомин, Чупрун А.К.) спорт танлови ва йўналишини аниқлаш муайян спорт турида спорт такомиллашуви муваффақиятини аниқлаб берувчи бош омилларни ҳисобга олиш билан, амалга оширилади деб ҳисоблайдилар.

Кўпчилик спорт турларига истиқболли спортчиларни, уларнинг турли йўналишидаги ишга мойиллигини намоён қилиш машғулот жараёни йўналишини аниқлаб бериш бўйича тавсияларни ишлаб чиқишга имкон берувчи ўзига хос тестлар ва ахборот мезонларининг асосланган ягона тизими мавжуд эмас.

Бугунги кунда бизнинг эшкак эшувчи спортчиларимизнинг жаҳон миқёсида кўрсатаётган спорт натижаларини тақсинга сазовор улардан:

Вадим Менков, Ирназаров Эрнест, Кочнев Герасим, Умаралиева Олга, Мирбеков Серик, Юля Борзова, Алексей Мачалов, Мирзиёд Ходжиевларнинг спорт натижалари Жаҳон ва Осиёда ўзига хос кўрсаткич билан шакиллансада, шундай иқтидорли ёш захира спортчилар базасини яратиш ва уларни ҳам кўп йиллик тайёргарлик циклларига йўналтириш масалалари ўз ечимини топмаган.

Илмий-услубий адабиётларда Байдарка ва каноэда эшкак эшиш спорт турларига ёшларни спорт танлов асосида излаб топиш бўйича маълумотлар бўлсада, ушбу берилган адабиётларда қайси саралов тестларни самарали эканлиги ҳақида тўлиқ маълумотлар бермаган. Бугунги кунда иқтидорли ёш спортчиларни машғулот жараёнларини ташкил қилиш йиллик машғулотларини режалаштириш, тайёргарлик циклларида умумий жисмоний тайёргарлигини ошириш, махсус жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш, мусобақа олди тайёргарлиги мусобақа фаолияти, тикловчи тадбирлар бўйича етакчи олимларимиздан Р.Д.Холмухаммедов, В.М.Корбут, Л.Р.Айрапетянц, Ф.А.Керимов, М.Н.Умаров, В.Волков, Н.Т.Тўхтабоев, М.С. Олимов, Р.М.Маткаримов, К.Т.Шакиржоновалар бир қанча илмий изланишлар олиб боришган бўлсада, Байдарка ва каноэда эшкак эшиш спорт турида ёшларни танлаш ва уларни саралаб олган ҳолда кўп йиллик машғулотларга йўналтириш масалаларига деярли эътибор қаратилганлигини адабиётларни таҳлил қилиш натижасида ўрганилди.

**Тадқиқотнинг долзарблиги.** Бугунги кунда жаҳон майдонларида спорт натижаларини кун сайин ўсиб бориши нафақат машғулот жараёнини тўғри ташкил қилиниши, балки ушбу кўп йиллик тайёргарлик жараёнларига иқтидорли истиқболли ёшларни излаб топиш ва йўналтириш мақсадга мувофиқдир. Чунки, кўпчилик мураббийлар дастлабки танлов ёки саралаш вақтида жисмоний ривожланиши бўйича юқори кўрсаткичга эга бўлган спортчиларга дастлабки саралаш чоғида кўпроқ умид боғлайдилар. Албатта бунда дастлабки кундан жисмоний ривожланганлик даражаси

юқори бўлган ўқувчи-ёшларни бошланғич тайёргарлик машғулотларидан сўнг жисмоний тайёргарлик бўйича ҳам аста секин юқори натижаларга эришиб тайёргарликнинг I-II йилидан биринчи гуруҳдаги спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигига етиб олишади ва улардан юқори спорт натижаларини қайд этиши ҳам мумкин.

Агар истиқболли иқтидорли ўқувчи ёшларни тўғри танлаб олсак ва сараласак улар кўп йиллик тайёргарлик циклида нафақат жисмоний тайёргарлиги ўсади, қолаверса интеграл тайёргарлик даражаси ҳам ривожланади. Бунинг учун уларни машғулотларга тўғри йўналтириб, машғулот хажми, юкламаларини тўғри тақсимлаган ҳолда машғулотларни ташкил этиш лозим. Бунинг учун албатта тўғри танловни ўтказиш керак. Шу боисдан биз томонимиздан танланган мавзу бугунги кунда долзарб масалалардан бўлиб, спортчилар тайёрлаш тизимида ҳам амалий ва назарий аҳамият касб этади.

**Тадқиқот объекти:** Тошкент вилояти зангиота тумани сув спорти турларига ихтисослашган спорт мактабининг эшкак эшиш бўйича машғулотлар жараёни ҳисобланади.

**Тадқиқот предмети:** Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг антропометрик ва функционал кўрсаткичлари асосида саралаш ва йўналтиришнинг восита ва услублари.

**Тадқиқотнинг мақсади:** Байдарка ва каноэда эшкак эшиш спорт турига иқтидорли-истиқболли ёшларни спорт танлови асосида саралаш ва йўналтириш.

**Тадқиқотнинг вазифалари:** Тадқиқотимиз олдига қўйилган мақсаддан келиб чиқиб қуйидаги вазифаларни ҳал этдик:

-Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни ўрганиш, таҳлил этиш ва умумлаштириш.

-Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражасини ўрганиш.

-Байдарка ва каноэда эшкак эшиш турларига танлов ўтказиш учун махсус тестларни ишлаб чиқиш ва самарадорлигини тажрибада ўрганишдан иборат.

**Тадқиқотнинг янгилиги:** Байдарка ва каноэда эшкак эшишда спортчи ёшларни танлаб олиш жараёнини самарали ташкил этиш учун махсус тестларни ишлаб чиқиш асосида иқтидорли-истикболли спортчиларни танлаш ва уларни келажакда терма жамоаларга захира спортчилар қилиб тарбиялашдан иборат.

**Тадқиқотнинг илмий фарази:** фараз қилиндики, Байдарка ва каноэда эшкак эшиш спорт турларига иқтидорли-истикболли ёшларни махсус ишлаб чиқилган тестлар орқали спорт танлови асосида саралаб олиш келажакда юқори спорт натижаларига эришишга имкон яратади.

**Мавзунинг ўрганилганлик даражаси.** Сўнги йилларда ёшларни спортга саралаш ва йўналтириш бўйича бир қатор муаммоларни Ўзбекистон Республикасининг етакчи мутахассислари, хорижий кўзга кўринган тажрибали педагоглар, кўпчилик олимлар томонидан ( А.К.Чупруна, 1987;Л.П.Матвеев, 1990; Л.П.Сергиенко, 2013; С.Редгрейв, 2014; Р.Д.Халмухамедов, 2016; Ф.А.Керимов, 2005; М.Н.Умаров, 2005; ва бошқалар) назарий жиҳатдан ўрганган.

Баъзи тадқиқотчилар (Т.Виллиам, 1992; Е.Р.Адрис, 1998; И.Я.Демянов, 1995; В.И.Лях, 1999; В.В.Семенов,2004; Р.Д.Халмухамедов М.Н.Умаров, 2005; Ф.А.Керимов, 2005; ва бошқалар)нинг илмий изланишларида ёшларни спортга саралаш ва йўналтириш бўйича антропометрик ва функционал кўрсаткичлар орқали танлаш йўллари илмий асослашга эътибор қаратганлар.

**Тадқиқотнинг илмий ва амалий аҳамияти:** Танлов қоидалари ва қонунлари туғма иқтидор ва ўзига хос хусусиятлари, спорт ютуқлари динамикаси, махсус жисмоний сифатлар ва бошқа компонентларни, ривожланиш даражаси ва ўсиш суръатларини ҳисобга олган ҳолда миллий терма жамоага захира спортчиларни тайёрлаш. Биз томонимиздан олиб

борилган тадқиқотда иқтидорли-истикболли ёшларни махсус ишлаб чиқилган тестлар орқали байдарка ва каноэда эшкак эшиш спорт турларига танлаб олиш келажакда юқори малакали спортчи бўлиб етишишига замин яратилишида амалий ва назарий аҳамият касб этади.

**Тадқиқотларнинг назарий аҳамияти:** 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни антропометрик ва функционал кўрсаткичлари орқали танлаб олиш ва махсус тестлар орқали уларни жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш.

#### **Ҳимояга олиб чиқилаётган ҳолатлар:**

1. 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ёшларни саралаш ва йўналтиришда антропометрик ва функционал кўрсаткичларни аҳамиятлилик даражаси.

2. 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёнида машғулот шаклларининг ўзаро боғлиқлиги.

3. Эшкак эшиш машғулот жараёнида назорат ва тажриба гуруҳларининг педагогик тажриба даврларида қўлланилган восита ва усулларнинг самарадорлиги.

**Магистрлик диссертациянинг тузилиши ва ҳажми.** Иш кириш, уч боб, хулоса, адабиётлар рўйхати, амалий тавсиялардан иборат бўлиб, 98 бетни ташкил этади. Унга 29 та жадвал ва 1 та расм киритилган.



**I БОБ. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ёшларни бошланғич ихтисослик гуруҳларига танлаб олишда анатомик–физиологик хусусиятлари, танловнинг мазмуни моҳияти ривожланиш ва тайёргарлик даражасини спорт тайёрловидаги аҳамияти.**

**1.1. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ўқувчи – ёшларни анатомик-физиологик хусусиятлари.**

Спортда инсон имкониятларининг чегараси фақатгина гавданинг энг мақбул шакли ва тузилиши аъзо ва тўқималарнинг функционал такомиллашуви билан эмас, балки шунингдек инсон руҳий фаолияти тузилиши билан аниқланади. Спортчининг серғайратлиги ва табиати, эҳтимол унинг гавда шаклига қараганда кўпроқ аҳамиятга эгадир.

Спортга саралаш ва спорт танлови мезонлари сифатида анча катта миқдордаги морфологик, физиологик ва психологик кўрсаткичлар таклиф қилингани бекорга эмас.

Айнан муайян бир турдаги спорт машғулотлари ва юқори натижаларга эришишни олдиндан аниқлаб беришда шахс, унинг табиати ва серғайратлигининг алоҳида хусусиятлари мавжуд.

Ҳозиргача тажрибага асосланган тадқиқотлар унча кўп эмас, лекин, умуман айтганда, улар спорт натижалари ва спортчи шахсиятининг айрим хусусиятлари ўртасида ўзаро боғлиқлик мавжудлигини тасдиқлайди.

Эшкак эшувчиларнинг руҳий физиологик ўзига хос хусусиятларини чуқур билиш олий нерв фаолиятини (ОНФ) ўрганиш билан боғлиқ бўлиб, у спорт ютуқларини маълум даражада белгилайди. Спорт маҳоратининг замонавий даражасидаги эшкак эшувчилар орасида фақат талабга мос ҳолда тана тузилиши эмас, балки яна мос хусусиятлар ва функционал кўрсаткичлари юқори бўлганлари ғолиб бўлади. Олий нерв тизимининг туғма хусусиятлари, яъни ОНФ типологик ўзига хос хусусиятларига жиддий таъсир кўрсата олмайди.

- Спортчиларда олий нерв тизими ўзига хос хусусиятларининг турли жиҳатлари ўрганилиб, нерв жараёнлари ҳаракатчанлигининг юқори

даражаси ва тўхтаб қолишдан таъсирланишнинг устун келиши қисқа масофаларга эшкак эшувчи ихтисослашганлар учун фойдали эканлиги қайд қилинган. Аксинча, - узоқ масофалар учун вазминлик, нерв тизимининг кам ҳаракатчанлиги фойдалидир. Тадқиқотчиларнинг спортдаги муваффақият ОНФнинг типологик ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқлиги тўғрисидаги хулосаси жуда муҳимдир. Чунончи аниқланишича, спортда нерв тизими ва таъсирланиш жараёни давомийлиги катта аҳамиятга эга. Кучли нерв тизими эшкак эшувчилар, чанғи учувчилар, енгил атлетикачилар, узоқ масофага югурувчилар, марафончиларга керак. Олий нерв тизимини ўрганишда Э.П. Илиннинг “Теппинг-тести” ёрдам бериши мумкин.

Ёш эшкак эшувчиларни саралашда спорт қобилиятларини айтиб бериш.

- Танланган спорт тури машғулоти учун болалар ва ўсмирлар қобилиятларини олдиндан айтиб бериш спорт саралашининг туб моҳияти ҳисобланади, чунки фақатгина олдиндан айтиб бериш мумкин бўлган ҳолдагина ҳар қандай спорт турида ўринли саралаш мумкин бўлади.

Эшкак эшиш спорти машғулоти учун спортчиларни саралашда адабиётлар мавжуд бўлган маълумотлар кўпгина ҳолларда жисмоний ривожланиш, ҳаммадан олдин гавда узунлиги ва ҳаракат сифатлари (тезлик-куч ва ҳаракатларни ўзаро мос келтириш қобилиятлари) кўрсаткичларининг олдиндан айтиб беришдаги аҳамиятлилиги юқори даражасини кўрсатади. Юқори статистик даражадаги бу тавсифлар эшкак эшувчиларнинг келажакдаги спорт натижаларини таъминлайди. Кўп йиллик тайёргарликнинг кейинги босқичларида олдиндан айтиб бериш ахборот кўрсаткичлари доираси анча кенгайиб, бу олдиндан айтиб беришнинг ишончлилигини оширади. Эшкак эшувчиларнинг ҳаракат, психологик ва техник-тактик имкониятларини тавсифловчи тестлар сони ортади.

Албатта, 13-14 ёшдагиларнинг муайян бир вақтда уларнинг ривожланиш даражасини кўпроқ ёки камроқ юқори эҳтимоллик билан олдиндан айтиш, сараланган спортчиларни кўпроқ ёки камроқ қобилятлилар гуруҳларига таснифлаш (ажратиш) қийин. Шунга қарамай олимлар ушбу муаммоларни ўрганиб, ўз хулосаларини чиқарганлар.

Фанда аниқланишича, одамда антропометрик (морфологик), физиометрик, ҳаракат, психометрик белгилар наслдан наслга ўтишга янада каттароқ боғлиқликда бўлади. Шу сабабли улар спорт машғулотлари жараёнида ривожланиши қийин кечади ва ишнинг спорт қобилятларини баҳолашда олдиндан айтиб беришнинг аҳамияти каттадир.

Одамдаги баъзибир морфологик белгиларнинг наслдан наслга ўтиш даражаси тўғрисидаги маълумотлар келтирилган. Кўриниб турибдики, генетик омилларнинг энг катта таъсири гавда узунлиги, кенглик ўлчамлари ва ҳажм ўлчамлари, яни гавда айланасига тўғри келади.

#### 1.1-жадвал

#### Одамнинг баъзибир морфологик белгиларининг наслдан наслга ўтиш кўрсаткичлари. (Л.П.Сергиенко).

Ўлчамлар	Морфологик белги	Наслдан наслга ўтиш 1 (%)
Узунлиги	Гавда, қўл ва оёқлар узунлиги.	85-90
	Тана, елка ва биллак, сон ва болдир узунлиги	80-85
Кенглиги	Гавда массаси, тос ва сон, елка суяги ва тизза кенглиги.	70-80
	Елка, болдир ва биллак кенглиги.	60-70
Айланаси	Биллак, тўпик, сон ва болдир элка, бўйин, бел ва думба айланаси.	60 ва ундан камроқ

Илмий тадқиқотларнинг кўрсатишича, эшак эшувчилар учун антропометрик кўрсаткичлар орасида маълумот тариқасида энг кўп

бериладигани гавда узунлиги ҳисобланади. Эшкак эшиш спорти соҳасидаги мутахассислар гавда узунлиги олдиндан айтиб беришда немис мутахассислар (Зигел А.А., Дольник Ю.А ) таклиф қилган мезонларга таянади.

Ҳисобланишича, одам кўп миқдордаги мускуллари икки хил-тез ва секин қисқарадиган мускул толаларидан тузилган. Биринчиси-самарали тезлик куч ишига, яни портловчи кучга қодир, иккинчиси-секинроқ қисқаради, лекин кўпроқ чидамли ҳисобланади. Тез қисқарувчи толалар икки гуруҳга бўлинади:

- а) Қизил, тез қисқарувчи толалар-уларда кўпроқ миоглобин бўлади ва узоқроқ фаолликка қодирдир;
- б) Оқ, тез қисқарувчи толалар-тез қисқарувчи қизил толалардан морфологик тузилиши бўйича фарқ қилади, кучлироқ ва тезроқ қисқаради, лекин “чарчаб” келиши ҳам тезроқ бўлади.

Инсон бу икки типдаги мускул тўқималарининг муайян нисбати билан туғилади, ва уни машғулот ёки қандайдир бошқа воситалар ёрдамида ўзгартириши мумкин эмас. Бундан қуйидагича хулоса чиқариш мумкин: катта миқдордаги қизил мускул толалари билан туғилган одам ёш пайтидаёқ чидамлилиқка йўналтирилган спорт турларига мойил бўлади ва бунда муваффақиятга эришиши мумкин.

Шундай қилиб, спортга энди кириб келган ёшларнинг мускул таркибини билиб олиб, уларни “тез” ва “секин” бўладиган спорт турларига йўналтирилиши мумкин.

Қизил ва оқ мускул толаларининг нисбати биопсия ёрдамида.

Албатта, болаларнинг яширин қобилиятларини аниқлашдаги бу усул жуда қизиқтирадиган ҳисобланади. У мураббий, ота-оналар ва спортчиларнинг ўзларига вақтни бекор кетқазиб, ҳаяжонланаверишдан қочишга ёрдам бериши мумкин.

Лекин “тез” ва “секин” қисқарадиган толаларни аниқлаш услубияти жуда машаккатлидир. Шунинг учун уни ҳозирги пайтда амалиётга кенг қўллашга ҳамма ҳам муяссар бўлавермайди.

Бу ҳолат таркибни қисман бўлса ҳам акс эттирувчи ахборот кўрсаткичларини излашни талаб қилади. Маълум бўлишича, одам функционал имкониятларининг асосий кўрсаткичларидан бири-максимал кислород истеъмоли (МКИ)-мускуллар таркибини акс эттиради: агар спортчида “секин” қисқарувчи устунлик қилса, унинг МКИ юқори даражада туради.

Албатта у гавданинг морфологик тузилиши физиологик кўрсаткичлари ҳаракат сифатларининг наслдан наслга ўтиши алоҳида аҳамият касб этади, лекин аниқ билишимиз лозимки, бу фақат муайян бир спорт турида спорт муваффақиятларига бевосита замин ҳисобланади ва фақат тўғри ташкил килинган машғулот жараёни ўқувчи-ёшларда мавжуд бўлган генетик имкониятларни ишга солишга имкон берар экан.

эшкак эшиш спортидаги саралашда индивидуал кўрсаткичларни баҳолаш услубияти.

Саралаш босқичлари мезонларни аниқлаб, жисмоний ривожланиш, умумий ва махсус жисмоний шайлик, функционал имкониятлар, спортчиларнинг руҳий жисмоний хусусиятларини қандай кўрсаткичлар бўйича аниқлаш зарур.

Саломатлик ҳолатини аниқлаш (диспансеризация).

Текшириш вазифаси қуйидагилар ҳисобланади:

- 1) Патологияси ёки сурункали касалликлари мавжуд бўлган спортчиларни чиқариб ташлаш;
- 2) Соғлиғи аъло ва яхши ҳолатда бўлган спортчиларни ажратиб олиш.

Текширишнинг бўлишини ушбу комплекс баҳолаш, ҳаммадан олдин, саломатлик ҳолати ва ўзгартириш мумкин бўлган динамикани ўз ичига олади.

Саломатлик ҳолати баҳоси олинади: а) соғлом; б) амалий жиҳатдан соғлом (саломатлик ҳолатида оғишлари бўлган ёки яхши тикланган, кучаймаган ва машғулот ишининг тўлик ҳажмда бажаришни чегараламайдиган касалликлари бўлган); в) даволаш талаб қилинадиган ва машғулот жараёнини чегараловчи касалликлари бўлган; г) спорт машғулотларидан четлатишни (қиска ёки узоқ муддатга) талаб қилувчи касалликлари бўлган. Хулосалар чиқаришда жадал машғулотларга тўғри келмайдиган мавжуд касалликлар ва ғайритабiiй ҳолатларга асосландилар.

- Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ўқувчи –ёшларни организмнинг ривожланиши тўлқинсимон кечади. Кескин ўтиш даври энергетик ва алмашув жараёнлари билан боғланиб, ўсиш даврини секинлаштириб, масса (оғирлик)нинг ошиши ва дифференциялашга олиб келади экан.

Шахснинг ҳиссий –руҳий шаклланишида, алоҳида органларнинг функционал ҳаракати ва тузилишида ҳар бир ёш ўзининг хусусиятларига эгадир.

Эшкак эшиш бўйича машғулотлар кичик мактаб ёшида бошланади. Бу ёшда ёш спортчиларнинг мускул кучлари етарли ривожланмаган бўлиб, ҳаракатлар координация ва аниқлик даражаси пастрок бўлади. (Стив Редгрейв)

Кўкрак мускулларига нисбатан оёқ-қўл мускуллари камроқ ривожланган бўлади, улар оқсил ва ёғларга бой бўлиб, таркибида сув кўп бўлади. Шунинг учун уларни секин-аста ва ҳар томонлама ривожлантириш керак. Машғулотларни жуда кўп ўтказмаслик керак, чунки энергия кўп сарфланиши керак, ҳамда организм ўсиши секинлашиши мумкин.

Мускул кучнинг ҳажми (1 кг оғирликка) деярли катталар кўрсатгичи тенг бўлганлиги сабабли ҳар хил жисмоний машқлардан ва вертикал ҳолатларда фойдаланиш мумкин.

Нерв системасининг морфологик ривожланиши бу ёшда тўлиқ тугайди, нерв тўқималари таркибий бўлинади, лекин нерв системасининг функционал кўрсаткичлари тўлиқ ривожланмаган бўлади. Нерв жараёнининг кучи ва муайянлиги нисбатан катта эмас. Ички тўхтатиш турлари яхши ифодаланган бўлсада, ўйғониш жараёни бош мия тўқималарининг ҳолдан тойиши ва чарчашига олиб келади. Кичик мактаб ёшидаги болаларнинг кўпчилигида ҳаракатлантирувчи шартли рефлекслар бирдан мустаҳкам бўлади. Шу билан биргаликда болаларда ташқи тормозланиш натижасида ички тўхташ ва ҳаракатланиш кузатиш мумкин. Мускул фаолияти бўйича машқлар ўтказишда чидамлилик машғулотларининг бир туридан бошқа турига ўтишда бу хусусиятларни ҳисобга олиш керак.

Кичик мактаб ёшидаги болаларда скелетни суякга айланиши бир хил бўлмайди:

9-11 ёшларда бармоқ скелети суякга айланади;

12-13 ёшларда ҳаракатлантирувчи органлар;

8-10 ёшда қизларда тос суяклари тез ривожланади;

13-14 ёшларда ўғил ва қиз болаларда ривожланиш бир хил боради.

Спорт билан шуғулланишда скелетнинг шаклланиши эътиборга олиш керак.

- Шу нарсани эсдан чиқармаслик керакки, сувдаги ҳаракатлар сакрашдаги ва ерга тушишдаги ноаниқ ҳаракатларнинг чап ёки ўнг оёқгадаги ҳаракатлар ҳамда нотўғри тақсимланиши натижасида тос суяклари шикастланиши ва нотўғри ўсиши мумкин. Ҳамда паст бўғинларга оғирликни кўп тушиши нотўғри ривожланишга олиб келиши мумкин экан.

- Жисмоний иш бажаришда юрак - томир ишининг ўзгариши жисмоний иш бажаришда организмда ишлаётган органларни қон билан таъминланиши бир неча марта ортади. Бу жараён юрак - томир ишининг ўз хусусиятлари юзага келиши орқали амалга ошади.

Жисмоний иш бажаришда организмда ишлаётган органларни қон билан таъминланиши бир неча марта ортади. Бу жараён юрак - томир ишининг ўзгариши, органларга келаётган қоннинг қайта тақсимланиши қон айланишининг қатор хусусиятлари юзага келиши орқали амалга ошади. Одамнинг тинч ҳолатида ва ҳар хил қувватли жисмоний иш бажаришда умумий ва айрим органлардаги қоннинг дақиқалик ҳажми қуйидаги жадвал асосида ўрганилади.

## 1.2-жадвал

### Қоннинг дақиқалик ҳажми Вейд ва Бишоп бўйича

Органлар	Тинч ҳолатда	Жисмоний ишда		
		Енгил	Ўртача оғирликда	Оғир
Қоннинг умумий дақиқалик ҳажми	5800	9500	17.500	25.000
Скелет мускулларида	1200	4500	12.500	22.000
Юрак томирларида	250	350	750	1000
Қорин бошлиғида	1400	1100	600	300
Буйракларда	1100	900	600	250
Терида	500	1500	1900	600
Бош мия	750	750	750	750
Бошқа органлар	600	400	400	100



Организмнинг нисбий тинч ҳолатида мускулларга келаётган қон, айланаётган қоннинг 20 % ни ташкил этади. Жисмоний оғир иш бажаришда у 90 % га етади. Тинч ҳолатда скелет мускулларида ишлаётган капилярлар сони 1 мм да 35 -65 та бўлиб, жисмоний иш вақтида улар сони 2500-3000 га етади, яъни мускуллардаги ёпиқ клапанлар очилиб қон ўта бошлайди. Бу артериолалардаги қон босимининг ортиши натижасида юзага келади. Мускулларда моддалар алмашинуви тезлашади, бунинг оқибатида карбонат ангидриди, кўмир кислотаси, аденозин дифасфат, аденозинмонофосфат фосфор кислотаси, сут кислотаси ва бошқа метаболитлар кўпаяди. Пх пасаяди, осмотик босим ортади, бу ўзгаришлар мускуллардаги қон томирларини кенгайтиради ва метаболитлар умуман қон айланишига ўтиб, томирларни ҳаракатлантирувчи марказ тонусини оширади. Натижада бутун қон айланиши қайтадан қурилади ва ишлаётган органдаги қон айланишини кучайтиради, иш гиперемияси юзага келади

Жисмоний иш бажаришда қон айланишининг қайта кўрилиши ва унинг самараси жисмоний чиниққан ва чиниқмаган шахсларга ҳар хил бўлади. Жисмоний чиниққан кишиларнинг юрак уриш сони жисмоний чиниқмаганлилардагига нисбатан кам дақиқасига 50-60 ва ундан кам, жисмоний иш бажаришда анча юқори 250 ва ундан кўп даражага етади.

Лекин юрак уриш сони бир дақиқада 170-180 бўлганида юрак ишининг энг унумли иш бажаришини унутмаслик зарур. Жисмоний чиниқмаган кишиларда юрак уриш сони жисмоний чиниққан кишилардаги даражага етолмайди. Жисмоний иш бажаришда юракнинг бир дақиқада чиқарадиган қон миқдори дақиқалик ҳажми жисмоний чиниққанларда 35-40 л.га етади. Шу билан бирга айтиш керакки, қоннинг дақиқалик ҳажмининг ортиши жисмоний чиниққанларда асосан қоннинг систолик ҳажми ортиши ҳисобига бўлса, жисмоний чиниқмаганларда у юрак ишининг тезлашиши ҳисобига бўлади. Систолик ҳажм юқори малакали спортчиларда 200 мл гача етиш мумкин.

Жисмоний иш бажаришда юрак мускулининг қон билан таъминланиши анча ортади. Нисбий тинч ҳолатда юрак тож томирлари орқали дақиқасига 200-250 мл қон ўтади, жисмоний иш бажаришда эса бу миқдор 3-4 литргача етиши мумкин экан.

Жисмоний ишда қон ҳаракатининг тезлашиши билан қоннинг гавда бўйлаб айланиб чиқиш вақти қисқаради. У тинч ҳолатда 21-23 сония бўлса, енгил жисмоний ишда 15 сонияга, оғир жисмоний ишда 8-9 сонияга тенг бўлади.

Мускул иши таъсирида систолик қон босими кўтарилиб 200 мм с.у.гача етиши мумкин. Диастолик қон босими кам даражада ўзгаради, яъни у бироз ортиши ёки камайиши юзага келади. Пулс босими ортади, унинг камайиши юрак фаолиятининг сусайишидан ёки периферик қон томирларнинг ҳаддан ташқари торайганидан далолат беради. Пулс босими ишлаётган органларда ишламаётган органдагига нисбатан кам ортади.

Жисмоний иш таъсирида вена қон томирларида ҳам қон босими ортади, бу ходиса кучаниш билан бажариладиган ишлар вақтида айниқса яққол кўринади.

Қон айланишининг жисмоний иш таъсирида ўзгариши бўйича юқорида келтирилган маълумотлар кишининг ёшига, жинсига, жисмоний чиниққанлигига, индивидуал хусусиятларига ва қатор бошқа омилларга боғлиқ бўлади.

Чуқур нафас олишдан кейин чуқур нафас чиқаришда ўпкадан чиқадиган ҳаво миқдори ўпканинг тириклик сиғими деб юритилади. Уни спирометр асбоби ёрдамида ўлчанади. Бироқ киши ҳар қандай уринмасин ўпкадаги ҳавонинг ҳаммасини чиқариб бўлмайди, ўпкада ҳаво ҳажми қолдиқ ҳаво деб юритилади. Қолдиқ ҳавонинг ўпкадан чиқариш мумкин эмаслиги чуқур нафас чиқаришда ҳам ўпканинг бутунлай пучайиб қолмаслигидир. Шундай қилиб ўпкадаги ҳаво ўпканинг тириклик сиғими ва қолдиқ ҳаводан ташкил топади. Қолдиқ ҳаво номи организм туғилганидан кейин биринчи нафас олишда ўпкага кирган ҳавонинг бир

кисми ўпкада қолиши билан боғлиқ. Қолдиқ ҳаво ҳажми ўрта ёшли кишиларда 1200-1500 мл атрофида бўлади. Ўпканинг умумий ҳажми ЎТС ва қолдиқ ҳаво ҳажмларидан иборат бўлади.

Ўпканинг тириклик сиғими ЎТС нафас ҳавоси, нафас олишнинг резерв ҳажми ва нафас чиқаришнинг резерв ҳажмидан ташкил топади. ЎТС ўрта ёшли кишиларда ўртача ҳисобда 4,0 л га тенг бўлади.

Нафас ҳавоси кишининг одатдаги нафас олиб, нафас чиқаришда ўпка орқали ўтадиган ҳаво миқдори бўлиб, у 500 мл ёки 0,5 л атрофида бўлади. Нафас олишнинг резерв ҳажми одатдаги нафас олишдан кейин қўшимча чуқур нафас олишда ўпкага кирадиган ҳаво ҳажми бўлиб, у 2500 мл атрофида бўлади. Нафас чиқаришнинг резерв ҳажми деб, одатдаги нафас чиқаришдан кейин чуқур нафас чиқаришда ўпкадан чиққан ҳаво миқдорига айтилади. У ўртача ҳисобда 1000 мл га тенг бўлади. Шундай қилиб бизнинг келтирилган ҳажмларимиз бўйича ЎТС:  $500+2500+1000=4000$  мл ёки 4,0 л баробар.

- Ўпканинг тириклик сиғими кишининг жинсига, ёшига, касбига, жисмоний чиниққанлигига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади. ЎТС катталарда уларнинг индивидуал хусусиятлари ва касбига қараб 2,5 л дан 8,0 л гача тебранади. Айниқса спортнинг сув билан боғлиқ бўлгани турлари вакилларида, алпинистларда бошқа касб эгаларига нисбатан юқори 7,8-8,0 л бўлади экан.

Нафаснинг дақиқалик ҳажми ёки ўпка вентиляцияси. Бу, бир дақиқа давомида ўпка орқали ўтган ҳаво миқдори бўлиб, нисбий тинч ҳолатда ўртача ёшли кишиларда 6-8 л га тенг бўлади. Ўпка вентиляциясининг миқдорини бир дақиқа давомидаги нафас олиш сонини нафас ҳавоси ҳажмига кўпайтириш орқали ҳам аниқлаш мумкин. Лекин уни аниқлашда газ соатларидан, газ миқдорини ҳисоблагич асбобидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади.

- Нафаснинг дақиқалик ҳажми жисмоний иш бажаришда 20-25 марта ортиши мумкин. У жисмоний чиниқмаган кишиларда жисмоний

чиниққандагига нисбатан бирмунча кам бўлади. Ундан ташқари, жисмоний чиниқмаган кишиларда нафаснинг дақиқалик ҳажми асосан, нафас олиш сонини ортиши ҳисобига кўпаяди. Жисмоний чиниққанларда эса, нафас чуқурлигининг ортиши ҳисобига кўпаяди. Бу нафас мускулларининг анча тежамли ишлашини таъминлайди. Чунки тинч ҳолатда нафас мускуллари ишига бир дақиқада 5 - 10 мл  $O_2$  сарфланса, жисмоний ишда у 300 - 500 мл гача етиши мумкин. Бу организмдаги умумий сарфланаётган энергиянинг 15% ни ташкил этади.

Организмнинг энергия сарфини ўлчаш усуллари энергия сарфини асосан воситасиз ва воситали калориметрия усуллари билан аниқланади.

энергия сарфини воситасиз калориметрия усули билан ўлчаш маълум вақт ичида организмдаги ажралган иссиқликни ўлчашдан иборат. Бунинг учун текшириладиган киши махсус хонага камерага жойлаштирилади. Камера девори орқали сув ўтадиган бўлиб, камерага келаётган ва ундан чиқаётган сувнинг ҳарорати ва миқдори аниқланади. Бир соат ичида камера орқали ўтган сув миқдори 100 л бўлиб у 10 С исиган бўлса, демак синалувчи 1 соатда 100 ккал энергия ажратган бўлади. Лекин бу усул организмнинг табиий шароитдаги Фаолиятида сарфланадиган энергияни аниқлаш имконини бермайди. Шунинг учун кишиларнинг турли фаолиятида сарфлайдиган энергиясини аниқлаш учун воситали калориметрия усули қўлланади.

### ***Энергия таъминоти тизимлари ишининг маҳсулдорлиги.***

Чидамлиликнинг юқори кўрсаткичларига эришишда мушак фаолиятининг энергия билан таъминланиши муҳим аҳамиятга эга. Организмни кислород билан таъминлаш тизимининг самарали фаолият кўрсатиши узоқ давом этадиган ишга нисбатан юқори даражадаги чидамлиликнинг намоён бўлишининг ҳал қилувчи омили ҳисобланади (аэроб энергия манбаи).

Кислород билан таъминлаш тизими иш самарадорлигининг ўзига хос кўрсаткичлари бўлиб, унинг қуввати, сиғими, ҳаракатчанлиги ва тежамкорлиги ҳисобланади. Аэроб энергия манбаи қувватининг

умумлаштирилган кўрсаткичи бўлиб кислородни максимал истеъмол қилиш даражаси (КМИҚ) ҳисобланади.

- Аэроб энергия манбаи қуввати ўрта ва узоқ масофаларга эшишда ҳамда шуларга ўхшаш спорт турларидаги натижалар билан ўзаро муҳим боғлиқликка эга. Бунда жисмоний иш қанча узоқ давом этса, унинг самарадорлиги КМИҚ кўрсаткичлари билан шунча яқиндан ўзаро боғлиқ бўлади. Аэроб хусусиятига эга ишга бўлган чидамлилиқ даражаси энергия таъминотининг аэроб тизими сиғимига ҳам боғлиқ. Кам машқ қилган кишилар жисмоний ишни КМИҚ нинг 70% даражасида 30 дақ.гача бажара оладилар, машқларда чиникқан спортчилар эса айниқса, стайерлик турларда ихтисослашувчилар 2 соатдан ортиқ бажариш имкониятига эга бўлар экан. [23,33]

Аэроб сиғимни узлуксиз стандартлаштирилган машқ услубини кенг қўллаш орқали яхшилаш мумкин.

Юкламалар шиддати муайян кишининг аэроб-анаэроб пороги чегарасида бўлиши лозим.

Аэроб энергия таъминоти тизимининг ҳаракатчанлиги шиддатли ва етарлича узоқ давом этадиган иш бошланишида ҳамда узоқ вақт давом этадиган узлуксиз ишни бажариш шиддатининг анча ўзгаришида оксидланиш жараёнлари бошланишининг тезлиги билан тавсифланади. Аэроб функциялар оптимал катталиқкача қанча тезроқ содир бўлса, энергия таъминоти шунча тежамли амалга оширилади ва иш шунча маҳсулдор бўлади. [19,20]

### 1.3-жадвал

**Давомийлиги ҳар хил бўлган максимал жисмоний юкламанинг энергия таъминотида анаэроб ва аэроб жараёнларнинг улуши (Готтниск, Ҳермансен, 1973)**

Ишнинг	Энергетик қиймати, ккал	Улуши,%
--------	-------------------------	---------

давом этиш чегараси	Анаэроб жараёнлар	Аэроб жараёнлар	Йиғин диси	Анаэроб жараёнлар	Аэроб жараёнлар
10 с	20	4	24	83	17
1 дақиқа	30	20	50	60	40
2 дақиқа	30	45	75	40	60
5 дақиқа	30	120	150	20	80
10 дақиқа	25	245	270	9	91
30 дақиқа	20	675	695	3	97
60 дақиқа	15	1200	1215	1	99

Маълумки, машқ қилмаган кишиларда аэроб тизим функционал имкониятларининг содир бўлиши ўртача 3-5 дақ. давом этади. Бир вақтнинг ўзида яхши машқ қилган спортчиларнинг функционал тизимлари биринчи дақиқа охирида маълум бир юклама учун оптимал кислород истеъмол қилиш даражасига чиқиши мумкин. Аэроб энергия таъминоти тизимларининг ҳаракатчанлиги узлуксиз вариатив ва оралиқли машқлар услублари ёрдамида самаралироқ такомиллаштирилади.

Ҳаракатларнинг тежамкорлиги чидамлилиқка йўналтирилган ишнинг самарали бўлишида муҳим аҳамиятга эга. Киши бажарилган иш бирлигига қанча кам энергия сарфласа, у ҳаракат фаолиятини шунча тежамлироқ амалга оширади ва иш шунча маҳсулдор бўлади. Ҳаракатларнинг тежамкорлиги – бу комплекс кўрсаткич бўлиб, у функционал ва техник тежамкорлик ҳамда эгилувчанликнинг оптимал ривожланиш даражасига боғлиқ.

Функционал тежамкорлик вегетатив тизимларнинг ишдаги мувофиқлик даражасига ҳамда узоқ вақт мобайнида кислородни юқори даражада истеъмол қилиш билан (кислородни истеъмол қилиш кислородга бўлган талабга жавоб беради) мустаҳкам ҳолатда ишлаш қобилиятига боғлиқ. Кам машқ қилган кишиларда жисмоний юкломанинг шиддати (қонда лактат тўпланишининг бошланиши) 50 % ини, юқори малакали

спортчиларда эса максимал аэроб маҳсулдорликнинг 85 % идан кўпроғини ташкил этади [28]. Узлуксиз стандартлаштирилган машқлар услубини кўллаш, функционал тежамкорликнинг ривожланишига ёрдам беради.

Техник тежамкорлик ҳаракатларнинг оқилона биомеханикавий тузилиши ва уларнинг автоматлаштирилишига боғлиқ. Бунда ҳам ўта қисқа, ҳам ўта узун кадамлар билан югуриш тежамкорлигининг ёмонлашувига олиб келади. Кўриниб турибдики, энергетик жиҳатдан югуришда оптимал кадам узунлиги оёқлар узунлигига ва кишининг кам ёки кўп машқ қилганлик даражасига боғлиқ.

Ҳаракатларнинг автоматлашиши ортикча зўриқишларни йўқ қилишга, демакки, энергия сарфланишининг камайишига ёрдам беради. Ҳаракатларнинг тежамкорлиги шунингдек ички мушак координацияси (ҳаракат бирликлари ишидаги оқилона навбат) ва мушаклараро координацияга боғлиқ. Бу бўйича машғулотлар олиб борган юқори малакали эшкак эшувчиларчилар билан ўтказилган тажриба натижаларига таяниб ишончли тарзда аниқланган. Уларнинг машғулот давомидаги аэроб иш қобилияти кўрсаткичлари ўзгармади, иш бирлиги учун энергия сарфи анча камайган экан. [35].

Чидамлилиқнинг намоён бўлишига психик сифатлар катта таъсир кўрсатади. Улар мотивлар кучи ва фаолият натижасига бўлган кўрсатманинг мустақамлиги билан, шунингдек иродавий сифатлар: мақсадга интилувчанлик, қатъиятлилик, тиришқоқлик, бардош, катта салбий ўзгаришларни кўтариш қобилияти (яъни иш жараёнида юзага келадиган ҳолатлар – кислород қарзининг ортиб бориши, қонда сут кислотаси тўпланишининг ошиши) билан тавсифланади. Б.Хилл биринчи бўлиб максимал кислород қарзи катталигини аниқлаган. У 18,7 л.ни ташкил этган. Кислород қарзининг бундан ҳам катта ўлчамлари Н.Волков томонидан юқори малакали спортчиларда қайд қилинган – 23-25 л. ўртача малакага эга бўлган спортчиларда кислород қарзи фақат 10-15 л ни ташкил этар экан. Организмда ҳосил бўлган энергияни бир қисми кишининг

фаолияти учун сарфланади. Шунга мувофиқ бу энергия миқдори ишчи алмашинуви деб юритилади бироқ ташқарига ажраладиган энергиянинг ҳаммаси иш бажариш учун сарфланмайди, унинг кўп қисми иссиқликка айланади. Иш бажариш учун ҳаммаси бўлиб ажралган энергиянинг 20-25% и сарфланади ва уни фойдали иш коэффициенти / ФИК/ деб юритилади.

Ишчи алмашинуви билан асосий алмашинув биргаликда умумий алмашинув деб аталади. Умумий алмашинув бўйича ҳамма касб эгалари 4 гуруҳга бўлинади. 1-гуруҳга бир кеча - кундузда 3000-3200 ккал. сарфлайдиган ақлий меҳнат билан шуғуланувчилар, 2-гуруҳга бир кеча - кундузга 3200-3500 ккал сарфлайдиган механизациялашган ёки енгил иш бажарадиганлар, 3 гуруҳга бир кеча - кундузга 3500-4500 ккал сарфлайдиган қисман механизациялашмаган, ўртача оғирликдаги жисмоний иш бажарадиганлар ва 4 гуруҳга бир кеча - кундузда 4500-5000 ва ундан кўп ккал. сарфлайдиган /механизациялашмаган оғир жисмоний ишларни бажарадиган кишилар киради.

#### 1.4.-жадвал

#### Спортнинг ҳар хил тури билан шуғулланувчиларда бир кеча - кундузги энергия сарфи /ккал. билан

Умумий алмашинув бўйича гуруҳлар	Спорт тури	Энергия сарфи	
		70 кг. Вазнлар эркаклар	60 кг. Вазнлар аёллар
Биринчи Иккинчи	Шахмат, шашка Дорбозлик, гимнастика, от спорти, тўсиқли югуриш, улоқтириш, сакраш, отиш, оғир атлетика, қиличбозлик, фигурали учиш.	2800-3200	2600-3000
Учинчи	400, 1500, 3000 мга югуриш, бокс, кураш, сузиш, енгил	4500-5500	4000-5000



Тўртинчи	атлетика/спортининг куп тури бўйича олишув/спорт ўйинлари. Алпинизм 10000 м. га югуриш, биатлон, эшкак эшиш, конки, чанғи пойгалари, марафон спортча юриш.	5500-6500	5000-6000
----------	---	-----------	-----------

Спорт фаолиятидаги айрим ишларни бажаришда, масалан хаддан ташқари кучланишлар билан узоқ муддатли ишларни бажаришда энергия сарфи бир кеча-кундузда 8000 ккал. гача етиши мумкин.

Ҳар қандай жисмоний иш шиддатига қараб тана ҳароратининг турлича ўзгаришини юзага келтиради. Лекин тана ҳарорати кўпинча физиологик тебраниш чегарасидан ошмайди.

Жисмоний иш бажаришда моддалар алмашинуви кучайиши билан иссиқлик ишланиши тезлашади, лекин бироз вақт ўтиши билан тер ажралиши бошланиб, иссиқликни йўқотиш ҳам кучаяди. Кўриниб турибдики, иссиқликнинг йўқотилиши иссиқлик ишланишидан бироз кечикади, бунинг оқибатида тана ҳарорати 1-20 С га ортади. Тана ҳароратининг бундай ортиши асаб тўқимаси ва мускуллар ишининг яхшиланишига олиб келади. Уларнинг кўзгалувчанлиги ортади, мускуллар эластиклиги кучаяди, бўғинлар ҳаракатчанлиги кўпаяди, қонда оксигемоглобин парчаланиши тезлашади ва ҳоказо. Шунинг учун ҳам спорт фаолиятида чигал ёзди машқларидан кейин иш қобилятининг ортиши кузатилади.

### **1.2 Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ўқувчи – ёшларни бошланғич ихтисосликка танлаб олишда саралаш мезонлари.**

Байдарка ва каноэда эшкак эшишда спорт танлови кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш ва йўналтиришга қаратилади.

Болаларга спортда такомиллашиш учун бир спорт турини танлаб олишга ёрдам беришдир.

Спорт мактабига 2-3 ўқув гуриҳини танлаш учун 100 дан ортиқ болани текшириш лозим. Статистик маълумотларга қараганда сув хавзасига келган 60000 боладан фақатгина 1 та халқаро тоифадаги спортчи чиқади, кўпгина халқаро тоифадаги спорт усталаридан олимпия ғолиблари чиқади.

Боланинг кейинги ютуқларини аниқлайдиган нарса, спорт билан шуғилланишни бошланиши қайси ёшда бошлаш кераклиги билан белгиланади.

Кўпгина спорт турларида машғулотларни айнан шу ёшда кўпгина чет эл спортчилари спорт билан шуғилланишга бошлаганлар.

Чанғичи кулакова Галина 20 ёшда, конькичи 1976 йил ғолиби Степанская 17 ёшда, велосипедчилар Гарелов, Комисский, Чикамов 1719 (В.И.Чудинов) таҳлилига кўра спорт турининг у фақат 8 турида БЎСМ дастуридаги ёшга тўғри келади.

Қуйидагини эсда тутиш керак:

- 1) 6-7 ёшда башорат қилиш кўп ҳолларда нотўғри.
- 2) Спортдаги катта юкламалар бола қанча кичик ёшдан боласи шунча тез спорт билан шуғилланишни тугатади. 6-8 ёшда шуғилланишни бошлаганлар 15-17 ёшда тугатади. БЎСМ га танлаш камида 30 машғулотдан кейин бошланиши керак.

Тез ҳаракатни ўрганувчилардан келажакки бор спортчилар чиқмайди. Лекин озғин бўйи новча болалардан яхши спортчи чиқади. Танлашда кам ўзгарадиган морфофункционал кўрсаткичларга эътибор беринг. Масалан: Булгакова Ж. 11-16 болалар ёшида катта боғлиқлик топган. 12 ёшли болаларнинг бўйи бўлажак бўйининг 86 % ташкил қилар экан.

Танлашда боланинг тана тузилишига эътибор бериш шарт. Масалан: сузишга ва эшак эшиш бўйи ва вазни катта болалар танланади.

Организмнинг энергия билан таъминланиши тизимини ўрганиш катта аҳамиятга эга. Маълумки мускул тўқимасини тузилиши ҳам катта аҳамият касб этади.

Тез қисқарадиган мускуллар спринт учун 90 % . Скелет мускул кўндаланг кесим. Стайерларда секин қисқарадиган мускул толалари кўп 80-90 % ни ташкил этади.

- **Дастлабки танлашда** педагогик тестлар кўп қўлланилади. Тестлар тезкорликни, ҳаракат уйғунлигини, чидамликни, аэроб ва анаэроб имкониятларини текшириш билан боғлиқ.

Паспорт ва биологик ёшни аниқлаш муҳим масалалардан биридир.

Жинсий органларни тез ривожланиши тезкор яхши натижаларга олиб келади, кейинчалик эса яхши натижа бермайди. Дунё миқёсида 16-17 ёшдаги спортчиларни кеч ривожланганларини танлаш ҳам мавжуд.

Жинсий органларнинг ёш етилиши қизларда 89, болаларда 10 ўртачаси: 10-11, болаларда 12-13 ёшда. Кеч ривожланиши: қизларда 13 ёшдан кейин, ўғил болаларда 15 ёшдан кейин.

Рухий кўрсаткичлар ҳам катта аҳамиятга эга: шуғилланишга эҳтиёж машқ бажаришда яхши баҳога интилиш кўрқмаслик ва ҳ.к.

Дастлабки танлашда спортдаги натижа критерия бўла олмайди. Ёшлар бутун иттифоқ мусобақаларидан ютганлари ҳар 19 ўртача собиқ СССР ғолиби: Европа чемпионининг ҳар 52 олимпиада ўйинларининг ғолиби 120 тадан биттасидир.

Кўп йиллик тайёргарликнинг 2-3 босқичида танлаш вазифалари юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган қобилиятли спортчиларни, индивидуал имкониятларини максимал даражада амалга ошира оладиган спортчиларни танлаш. Бу босқичда морфологик хусусиятлар катта аҳамиятга эга. Ҳар хил турларига, ҳар хил морфологик тузилишига бу хусусиятлар наслдан ўтади.

Кишиларни доимий равишда спорт машғулотларига жалб қилиш, уларни қизиқиши ва шахсий натижалари, шу ёки бошқа спорт турларининг махсус хусусиятларига ҳамда индивидуал қобилиятига боғлиқдир.

Ҳар бир киши спорт турини танлашда, индивидуал хусусиятларини кўпчилик қисми шу спорт турининг талабларига мос келиши, спорт ориентациясининг моҳиятини ташкил қилади. Спорт ориентацияси эса, кўпинча болалар ва ўсмирлар ҳамда оммавий спорт билан боғлиқ. Спорт ориентациясини йўлга қўйилиши қанчалик яхши йўлга қўйилган бўлса, шунчалик спорт турига танлов ўтқозиш самаралироқ бўлади. Чамалаш ва танловни технологияси бир хил бўлиб қайси йўл билан ёндашиш бўйича бир бирдан чамалаш маълум инсон учун спорт турини аниқласа, танлов жараёнида эса спорт кишини танлайди. Спорт танлови юқори даражали қобилиятга эга бўлган шу спорт турининг махсус талабларига жавоб берадиган тадбирларнинг мажмуасидир. Танлов кўп йиллик ва йиллик тайёргарлик тизимига кириб, сифат томонидан ўзгариб боради ва унинг ҳамма даврларида иштирок этиб, тўрт босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқич аниқ спорт турини аниқлаш эгаллаш учун потенциал қобилиятга эга бўлган (кўпинча 9-14 ёшли) болаларни бошланғич танлови. Ташкилий томондан танлов уч давр бўйича ўтқазилади.

Биринчиси машғулотларга қизиқиш уйғотиш мақсадида тарғибот ишларини ўтқозиш: иккинчиси тестлар бўйича текшириш ва шу спорт тури учун керакли қобилиятли болаларни кўрсатиш: учинчидан ўргатиш жараёнида ва жисмоний сифатларни ривожланиши, ўқув материални ўзлаштириш темпи устидан узоқ вақтли кузатиш:

Иккинчи босқич ўсмирларни (16-17 ёшли) шу спорт тури учун юқори даражадаги қобилиятини ва маълум мутахассислик турларидаги (енгил атлетика, ўйин ва ҳ.к.) бўлган ҳоҳишини аниқлаш.

Учинчи босқич юқори малакали спортчилар жамоасига киритиш учун, танлов (18-20 ёш) ўтқозиш. Танлов болалар ва ўсмирлар жамоасидаги

машғулот ва мусобақа фаолиятини ўрганиш, махсус ўрганиладиган ўқув йиғилиши машғулотлари назорат тестлари ва функционал тайёргарлигини аниқлаш орқали амалга оширилади.

Тўртинчи босқич ҳар хил терма жамоа (жумҳурият, идоралар ва ҳ.к.) гуруҳига киритиш ва маъсул мусобақаларга қатнашувчиларни аниқлаш учун ўтказиладиган танлов. Бу мақсадга спортчининг ўз клубидаги машғулот ва мусобақа фаолияти тўғрисидаги ахборотлар таҳлил қилинса, терма жамоада унинг мусобақа фаолияти миллий биринчиликларда ва ўқув машғулот йиғинларида ўрганилади.

Танловда, шу спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар ва шу ҳудуддаги юқори малакали мутахассислардан тузилган экспортлар қатнашади.

- Танлаб олиш усулининг мазмуни спорт турининг аниқ мазмуни ва ўзига мослиги билан белгиланади. Бу эса педагогик, тиббий биологик ва психологик кўрсаткичларга қараб, юқори башорат қилиш аҳамияти (жисмоний сифатлари, техник ва тактикхаракатларни бажариш учун қобилиятдаражаси, морфологик кўрсаткичлари, организмнинг функционал хусусиятлари ҳамда марказий асаб тизими)га) қараб аниқланади. Дастлабки ҳолати, ёши ва машғулот таъсири остида кўрсаткичларнинг ўзгариши ва уларнинг спорт кўрсаткичлари билан алоқаси ҳисобга олинади. Танловнинг сифатли бўлиши, кўп йиллик спорт ўринбосарларини тайёрлашда асосий шарт бўлиб ҳисобланади.

### **1.3 Байдарка ва каноэда эшкак эшкак эшувчи ўқувчиларни жисмоний ривожланиши ҳамда тайёргарлигини спорт танловидаги аҳамияти.**

Эшкак эшиш спортидаги оламшумул ютуқларнинг юқори даражаси ва ушбу билан боғлиқ бўлган машғулот жараёнининг жадаллашуви шуғулланувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва спорт тайёргарлигига катта талаблар қўйилади. Бу, ўз навбатида, мураббий ва ўқитувчиларни моҳир эшкак эшувчиларни танлашнинг замонавий ва ҳолисона мезонлари ҳақидаги билимлар билан қуроллантириш заруриятини келтириб чиқаради.

Етакчи мураббийларнинг иш тажрибаси шундан дарак берадики, бунда эшкак эшиш каби мураккаб спорт турида узок муддатга олдиндан тўғри айтиб беришни амалга ошириш қийинчилик туғдиради ва фақатгина машғулот иши жараёнида ёш спортчиларнинг ҳаракат қобилиятлари ривожланишини динамик кузатувлар олдиндан аниқ айтиб беришга етарлича асос бўлиб хизмат қилиш мумкин.

Эшкак эшиш машғулотларининг бошланиши тўғрисида карама-қарши фикрлар мавжуд. Бир томондан, аниқ “ёшарув” кўзга ташланади, кўпинча, ёш йигит қизлар дунё микёсидаги натижаларни кўрсатадилар, иккинчи томондан болалик ва ўсмирлик давридаги спорт ғалабалари етуклик йилларида ҳар доим ҳам юқори ютуқлар гарови бўлавермайди. Кўпинча ёш спорт “билағонлари” кейинчалик бирор нарсаси билан ажралиб турмайдилар. Ҳозирги пайтида эшкак эшиш спортида йирик мусобақаларда фаол қатнашувчи “ески” спортчилар сони анча ортди.

- Спорт саралашдаги оқилона йўл болалар ва ўсмирлар қобилиятларини ўз вақтида намоён қилишга, эшкак эшиш машғулотлари жараёнида уларнинг яширин имкониятларини янада тўлароқ очиш учун кўлай замин яратишига имкон беради.

- Болалар ва ўсмирларда спорт машғулотларига қизиқиш кўп даражада спорт ихтисослаштиришини тўғри танлаш билан аниқланиб, бу ўз навбатида индивидуал хусусиятларнинг спорт тури ўзига хос хусусиятларига мослиги билан аниқланади. Ҳар бир ўсмир учун спорт фаолияти турини танлаш спорт танловини вазифаси; спорт тури талабларидан келиб чиқиб, энг яроқлиларни танлаш-спортга саралаб олиш мақсадга мувофиқдир.

Шубҳасиз, спорт саралаш ва спорт танлови вазифалари турлича.

Спорт танлови етарлича мураккаб ва кўпқиррали ходиса. Одатда у куйидаги таркибий қисмларни ўз ичига олади:

1) Спорт маълумоти (ўқитиш) – болаларни у ёки бу спорт турнинг хос хусусиятлари билан таништириш;

- 2) Спорт маслаҳати-болаларда муайян спорт турига мос ҳолда индивидуал қобилиятларини намоён қилиш бўйича ишларни ташкил қилиш ва бажариш;
- 3) Спорт саралаш;
- 4) Танланган спорт туридаги талаблар, машғулот тартиби, спорт мослашувига секин-аста кўникиш жараёни.

Спорт амалиётида спортчига жуда мос келувчи спорт фаолиятини танлаш бошқа спорт турига ўтиш ва бошқа шу каби танлов усулларида кенг фойдаланилади. Бу ҳолда спорт танлови иқтидорли болаларни излаш ва намоён қилиш саралашга қараганда айниқса, одоб-ахлоқ жиҳатдан, янада мақсадга мувофиқ шакл касб этади. Биз юқорида қайд қилдикки, бунда одатда спорт танлови ихтисослаштириш предмети сифатида бола учун спорт турини танлаш жараёни деб қаралади. Бу фикрга қўшилиш эҳтимолдан узоқ. Спорт турини танлаш бу фақатгина кўп йиллик машғулотлар жараёнидаги биринчи ва шубҳасиз, муҳим босқичлардан бири. Лекин бу билан спорт саралови тугамайди. У аслини олганда, спортчининг кўп йиллик тайёргарлигидаги барча босқичларни қамраб олади.

Машғулотнинг кейинги босқичларида фақатгина спорт фаолиятининг йўналиши ва мазмуни ўзгаради, масалан, спортчининг циклик турларида (югуриш, чанғи пойгаси, сузиш, эшкак эшиш) масофадаги у ёки бу турлар, эшкак эшиш эса, қайиқ тоифаси бўйича ихтисослаштиришни кўзда тутишни мўлжаллаш мумкин.

Юқорида айтилганларни эътиборга олган ҳолда кўп йиллик машғулот жараёнида спорт сараловини уч асосий даврни кўрсатиш лозим, деган хулосага келиш мумкин:

1. Спорт турини танлаш даври.
2. Танланган спорт турига спортчини бириктириши даври.
3. Қайиқларнинг айрим тоифаларида юқори натижаларга эришишга қодир спортчиларни намоён қилиш даври.

Биринчи босқичда болалар ва ўсмирларда спорт машғулотларига хоҳиш ва шайлик шакллантиради. Уларни спорт тури билан таништирадидилар, уларда самарали фаолият учун доимий, эҳтиёж, ахлокий йўл-йўриқлар, натижа фаолиятга интилувчанликни тарбиялайдилар. эшкак эшиш спортчининг оммавийлиги ва нуфузлигини таъминлаш зарур. Спорт турнинг оммавийлик даражасини ошириш воситалари маълум: телевидения, радио, рўзномалар, адабиётлар, маърузалар, мамлакатимизнинг машҳур спортчилари билан учрашувлар намунали чиқишлар.

Биринчи даврнинг туб мақсади-чуқурлаштирилган машғулотлар учун спорт турини танлашда тавсиялар ишлаб чиқиш.

Спорт сараловининг иккинчи даврида спортчининг истиқболлигини баҳолаш ва унинг эшкак эшиш тури, қайиқ тоифаси, масофага ихтисослашига йўналтирилиши.

Спорт сараловининг учинчи даврининг муҳим томони энг юқори натижаларга эришиш ва унга эришишда психологик шайликни яратиш ҳисобланади.

Спорт саралаш деганда кўриқдан ўтувчи шахслар гуруҳидан танлаш тушунилиб, улар:

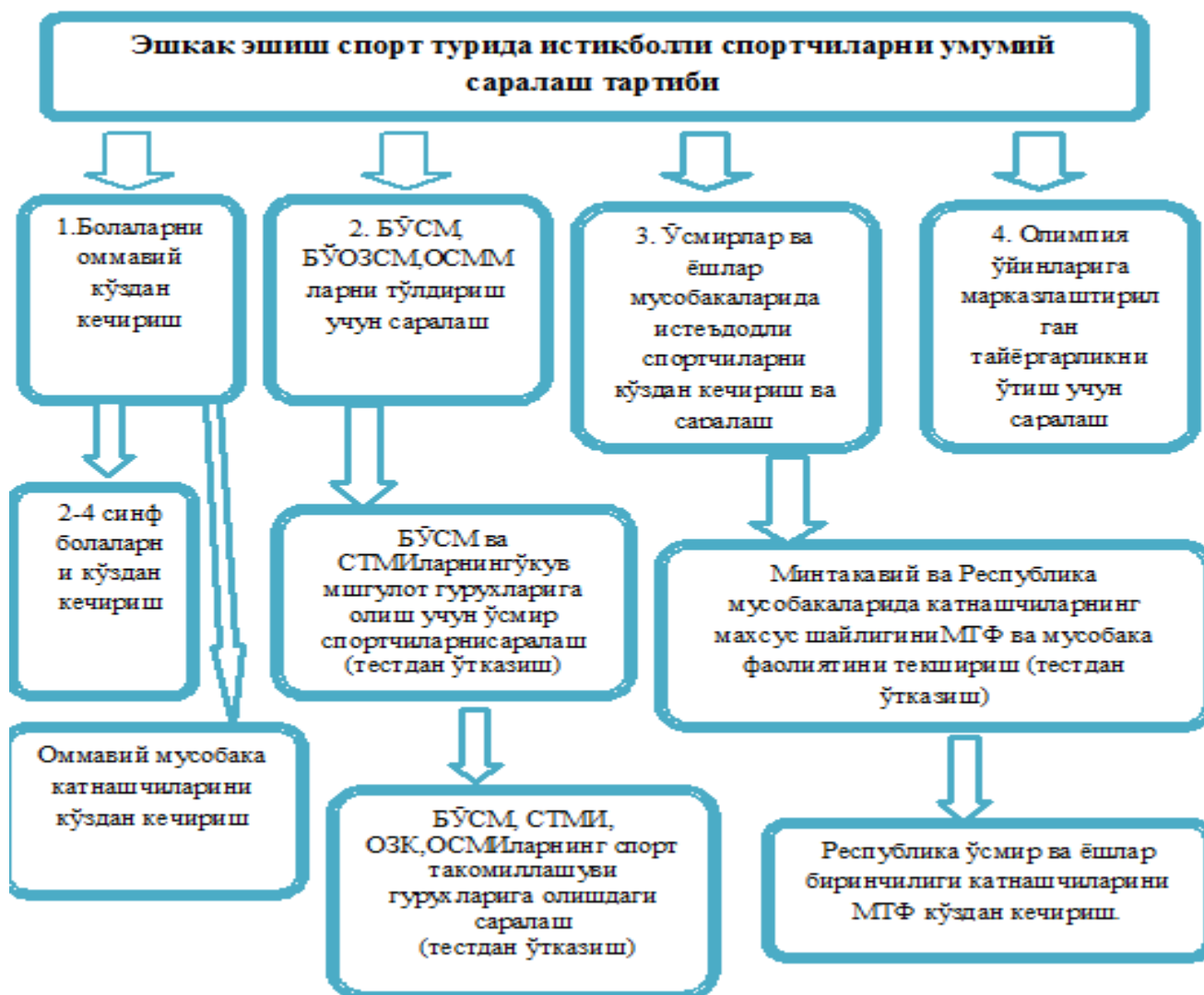
- 1) Ўз қобилиятлари, шайлиги ва бошқа мезонлар (ёши, соғлиги ва бошқ.) бўйича танланган спорт тури талабларига энг кўп даражада мос келадилар ва машғулотлар ёрдамида спортнинг бу турида энг юқори даражадаги спорт маҳоратига эришадилар;
- 2) Маълум мусобақаларда ўзлари учун қулай спорт ютуқларига эришиш ва мусобақа фаолиятининг юқори даражада мустаҳкамлигини намоён қилишга қодирдилар.

- Саралаш – спорт таёргарлигининг барча босқичларини қамраб олувчи кўп босқичли, кўп йиллик жараён. Кўп йиллик машғулот жараёнида қобилиятли спортчиларни танлашда уч асосий даврни ажратиб олиш мумкин. Улардан биринчиси-дастлабкисида танланган спорт тури



машғулотлари учун болалар ва ўсмирлар саралаб олинади. Иккинчисидора-лиқ-танланган спорт тури машғулотлари учун янада қобилиятлироқ ёш спортчиларни саралаш амалга оширилади. Учинчи – яқунловчи – давр юқори спорт натижаларга эришишга қодир спортчиларни саралаш билан боғлиқ. Ҳар бир давр муайян босқичларни ўз ичига олиб, уларнинг ўзига хос бўлган вазифалар, мезонлар ва саралаш усуллари мавжуддир.

1.1-расм.



Эшкак эшиш спортида саралаш эрта мактаб ёшидан бошланиб, Олимпиада ўйинлари, жаҳон чемпионати ва бошқаларда катнашиш учун мамлакат терма жамоасига саралаш билан тугалланади. Эшкак эшиш спортида истиқболли спортчиларни саралаш ягона тартиби келтирилган. Бу тартибнинг ягоналиги иқтидорли спортчиларни излаш ва тайёрлашда

биргаликдаги мақсадли йўл-йўриқлар, услубий қоидалар ва саралаш технологияси таъминлайди.

Истиқболли спортчиларни саралашнинг умумий тартиби ташкилий тадбирларнинг 4 гуруҳини ўз ичига олади:

1. Ешкак эшиш спорти турлари бўйича машғулотларга мослаш мақсадида болаларни оммавий кўздан кечириш.
2. Спорт таёргарлиги мактаб-интернати (СТМИ), Олимпия захиралари коллежи (ОЗК)да ўқув машғулот гуруҳлари, БЎОЗСМ, ОСММларида спорт такомиллашуви гуруҳларини тўлдириш учун истиқболли спортчиларни саралаш.
3. Республика ўсмир ва ёшлари мусобақаларида, минтақавий мусобақаларда истиқболли спортчиларни кўздан кечириш ва саралаш.
4. Олимпиада ўйинлари ва бошқа йирик халқаро мусобақаларга марказлаштирилган тайёргарликни ўтиш учун саралаш.

Кўп йиллик тайёргарликнинг ҳар бир босқичи вазифалари ва ўзига хослигига мос равишда саралаш таркиби ва технологияси мураккаблашади. Истиқболли спортчиларни умумий саралаш тартиби босқичлари келтирилган.

Саралаш дастури қуйидагилари ўз ичига олади:

1. Саломатлик ҳолати.
2. Жисмоний ривожланиш.
3. Функционал имкониятлар.
4. Спорт кўрсаткичлари ва уларнинг ўсиш суръати.
5. Машғулот фаолияти параметлари.

### **1.5. жадвал**

Спорт саралови ва БЎСМ, БЎОЗСМ, СМИларга саралашда  
фойдаланиладиган белгилар.

Рўйхати.

№	Организм тузилиши бўйича	Болалар ва ўсмирларни оммавий	Ўқув – машғулот гуруҳларига
---	--------------------------	-------------------------------	-----------------------------

		кўздан кечириш	саралаш
1	Саломатлик ҳолати	+	+
2	Жисмоний ривожланиш: 1) гавда узунлиги, 2) гавда массаси, 3) ўпка ҳаётий сиғими, 4) кўкрак қафаси айланаси, 5) панжаларни букувчи мушаклар кучи, 6) оёқ кафти узунлиги.	+ + + - + -	+ + + + + +
3	Умумий жисмоний шайлик: 1) югуриш 30 м; 2) узлуксиз югуриш 5 дақ; 3) турган жойда тез югуриш, 10 с; 4) мокидек югуриш 3 x 10; 5) турган жойдан узунликка сакраш; 6) турникда осилиб ўзини кўтариш; 7) тўпни отиш 2 кг; 8) юқорига сакраш.	+ + - + + - - -	+ + + + + + + +
4	Функционал имкониятлар (МПК) мл/м ва мл/м/кг	-	-
5	Спорт кўрсаткичлари ва унинг ўсиш суръатлари	-	-
6	Махсус жисмоний шайлик	-	+
7	Машғулот фаолияти параметлари	-	+

### 1.6.- жадвал

#### Эшкак эшиш спортида тестдан ўтиш учун кўрсаткичлар

№	Спорт тури	Югуриш 30 м	Узлуксиз югуриш 5 дақ	Турган жойда югуриш 10 с.	Мокисимон югуриш 3x10	Узунликка сакраш	Юқорига сакраш	Турникда тортилиш	Тўпни отиш
1	Академик эшкак эшиш	++	++	++	+	++	++	++	++
2	Байдарка ва каноода эшкак эшиш	++	++	+	++	+	+	++	++

**Еслатма:** ++ тестдан ўтқазилмади;

+ тестдан ўтқазилмади;

- тестдан ўтқазилмади.

Юқори тоифали эшкак эшиш эшувчиларнинг модел хусусиятлари.

Юқори тоифали спортчиларнинг морфометрик ихтисоси.

Одатдаги спорт саралашлари жараёнида юқори тоифали спортчилар “намуна” бўлиб қоладилар, бунда унга айрим спорт турининг организмда қўйган ўзига хос талаблари ҳақида айтиш мумкин.

Агар шакл ва вазифалар ўзаро боғлиқ, деган асосий фикрни тўғри деб ҳисоблайдиган бўлсак, бу спорт нусхаларининг мавжудлагини фараз қилишга мажбур қилади.

### 1.7-жадвал

#### Олимпиадачи эшкак эшувчининг модел хусусиятлари (каноэда)

№	Курсаткичлар	Еркаклар	Аёллар
1	Ёши	24-26	22-23
2	Бўйи	196±6	182±4
3	Вазни (кг)	92±4	78±4
4	Попеску усули бўйича антропометрик баҳолаш	Аъло	Аъло

#### Олимпиадачи эшкак эшувчининг модел хусусиятлари (байдарка)

№	Курсаткичлар	Еркаклар	Аёллар
1	Ёши	21-24	19-21
2	Бўйи	178-184	165-170
3	Вазни (кг)	77-82	63-70
4	Попеску усули бўйича антропометрик баҳолаш	Аъло	Аъло

Қайд қилиш керакки, “модел” тушунчасига ёки олимпиадачи эшкак эшувчининг модел хусусиятларига спортчи тайёргарлик тартибининг “чикишидаги” кўрсаткичлари киради, яъни мураббийларга тайёргарлик бошидан келаётган спортчиларни 6-10 йил давомида тайёрлаш зарурлигини кўрсатади.

О. Попеску илмий тадқиқотларининг кўрсатишича, морфологик кўрсаткичлар махсус иш қобилияти бошқа функционал кўрсаткичлар каторида спорт натижаларига жиддий таъсир қилади. У томонидан эшкак эшувчилар учун махсус антропометрия услубияти ишлаб чиқилган.

Ҳар бир спортчининг антропометрик маълумотларини “қандайдир” бенуҳсон спортчи билан солиштириш О. Попеску услубиятининг ўзига хослиги ҳисобланади. Байдаркачилар олти, каноечилар эшкак эшувчилар етти ўлчов йиғиндиси бўйича баҳоланадилар.

### 1.8.-жадвал

#### Байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар учун О. Попеску услубияти бўйича ўчовларни баҳолаш (ўлчовлар йиғиндиси см/да)

	Қониқарли	Яхши	Аъло
<b>Еркаклар</b>	825+10	850+10	875+10
<b>Аёллар</b>	795+10	805+10	815+10

Байдаркачи ва каноечи эшкак эшувчиларда елкалар кенглиги, кўлларнинг ёйилиши, гавда узунлиги, ўтирган ҳолда кўллар юқорида, ишчи ҳолат, чангаллаб олиш чуқурлиги ўлчанади. Каноечи эшкак эшувчиларда бу олти кўрсаткичга чангаллаб олиш чуқурлиги ўлчаш кўшилади.

### 1.9.-жадвал

#### Байдаркачи ва каноечи эшкак эшувчиларда О. Попеску услубияти бўйича ўлчовларни баҳолаш.

№			Баҳо	Фарқи
1	Елкалар кенглиги	114	Юксак	-3+20
2	Кўлларнинг ёйилиши	185	Жуда яхши	+21+43
3	Гавда узунлиги	65	Яхши	+44+58
4	Ўтирган ҳолда кўллар юқорида	145	Ўрта	+59+78
5	Ишчи ҳолат	115	Бўш	+79 ва каттароқ
6	Чангаллаб олиш чуқурлиги	20		
	<b>Жами см/да</b>	<b>575</b>		

Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни морфологик тузилишини баҳолаш бир қатор олимлар томонидан ишлаб чиқилган булардан О.Попеску томонидан ишлаб чиқилган кўрсаткичларни қуйидаги жадвалда кўришингиз мумкин.

### 1.10.-жадвал

#### Эшкак эшувчиларнинг морфологик тузилишини баҳолаш даражаси (О. Попеску бўйича).

Бўйи, см	Оғирлиги, кг	Қўллар юқорига кўтарилиб, турган холдаги, бўй, см	Қўлла р билан қоғоғ ёйиш, см	Оёқлар узунлиги, см	Гавда узунлиги, см	Елкалар кенглиги, см	Ўлчанган сегментлар йиғиндиси	Баҳо
<b>Еркаклар</b>								
193 ва ундан катта	89 ва ундан катта	245 ва ундан катта	200 ва ундан катта	120 ва ундан катта	150 ва ундан катта	50 ва ва ундан катта	900 ва ундан катта	Юқори
187-192	83-88	239-244	194-199	114-119	83-84	48-49	875±10	Аъло
181-186	77-82	233-238	188-193	108-113	81-82	46-47	850±10	Яхши
175-180	71-76	227-232	182-187	102-107	79-80	44-45	825±10	Қониқарли
174 ва ундан кам	70 ва ундан кам	226 ва ундан кам	181 ва ундан кам	101 ва ундан кам	77 ва ундан кам	43 ва ундан кам	800 ва ундан кам	Бўш
<b>Аёллар</b>								
180 ва ундан катта	81-85	230 ва ундан катта	189 ва ундан катта	115 ва ундан катта	61 ва ундан катта	46 ва ундан катта	815 ва ундан катта	Аъло
177-179	76-80	225-229	184-188	112-114	59-60	45-46	805±10	Яхши
174-176	71-75	220-224	179-183	109-110	56-58	43-44	795±10	Қониқарли
170-173	66-70	215-219	178-182	106-108	53-55	41-42	780±10	Бўш

Иш қобилиятини жисмоний баҳолашнинг аҳборот учун берилган этарлича бир бутун кўрсаткичи ПВС<sub>170</sub> ҳисобланиб, ундаги истиқболли эшкак эшувчиларни саралашда фойдаланиш мумкин. ПВС<sub>170</sub> катталиги МКИ билан боғлиқдир (В.С. Фарфел ва бошқа маълумотларига кўра  $r = 0,9$ ), шунунг учун МКИнинг ҳақиқий даражаси тўғрисида аҳборот олишнинг иложи бўлмаганда жисмоний иш қобилияти кўрсаткичи ПВС<sub>170</sub>-ни аниқлашга руҳсат этилади. эшкак эшувчиларда ПВС<sub>170</sub> кўрсаткичларини баҳолаш шкаласи 1.10-жадвалда келтирилган.

### 1.11.-жадвал

#### Жисмоний иш қобилияти кўрсаткичларини баҳолаш шкаласи

Еркаклар	Аёллар	Кўрсаткичларни
----------	--------	----------------

ПВС <sub>170</sub> -1 кг см дақ	ПВС <sub>170</sub> -1 1 кг см дақ кг-	ПВС <sub>170</sub> -1 кг см дақ	ПВС <sub>170</sub> -1 1 кг см дақ кг-	
3000-3500	32,1-36	1900-2200	23,2-27,0	Юқори
2500-2900	28,1-32,0	1600-1800	19,8-23,1	Ўртадан юқори
2000-2400	24,1-28,0	1300-1500	16,3-19,7	Ўрта
1500-1900	20,1-24,0	1000-1200	12,8-16,2	Ўртадан паст
1400 дан кам	20,0 дан кам	900 паст	12,7 паст	Паст

## I БОБ БЎЙИЧА ХУЛОСАЛАР

Спортчиларда олий нерв тизими ўзига хос хусусиятларининг турли жиҳатлари ўрганилиб, нерв жараёнлари ҳаракатчанлигининг юқори даражаси ва тўхтаб қолишдан таъсирланишнинг устун келиши қисқа масофаларга эшкак эшувчи ихтисослашганлар учун фойдали эканлиги қайд қилинган. Аксинча, - узоқ масофалар учун вазминлик, нерв тизимининг кам ҳаракатчанлиги фойдалидир. Тадқиқотчиларнинг спортдаги муваффақият ОНФнинг типологик ўзига хос хусусиятлари билан боғлиқлиги тўғрисидаги хулосаси жуда муҳимдир.

Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи ўқувчи –ёшларни организмнинг ривожланиши тўлқинсимон кечади. Кескин ўтиш даври энергетик ва алмашув жараёнлари билан боғланиб, ўсиш даврини секинлаштириб, масса (оғирлик)нинг ошиши ва дифференциялашга олиб келади экан.

Шу нарса эсан чиқармаслик керакки, сувдаги ҳаракатлар сакрашдаги ва ерга тушишдаги ноаниқ ҳаракатларнинг чап ёки ўнг оёкдаги ҳаракатлар ҳамда нотўғри тақсимланиши натижасида тос суяклари шикастланиши ва нотўғри ўсиши мумкин. Ҳамда паст бўғинларга оғирликни кўп тушиши нотўғри ривожланишга олиб келиши мумкин экан.

Жисмоний иш бажаришда юрак - томир ишининг ўзгариши жисмоний иш бажаришда организмда ишлаётган органларни қон билан таъминланиши бир неча марта ортади. Бу жараён юрак - томир ишининг ўз хусусиятлари юзага келиши орқали амалга ошади.

Жисмоний иш бажаришда юрак мускулининг қон билан таъминланиши анча ортади. Нисбий тинч ҳолатда юрак тож томирлари орқали дақиқасига 200-250 мл қон ўтади, жисмоний иш бажаришда эса бу миқдор 3-4 литргача етиши мумкин экан.

Ўпканинг тириклик сиғими кишининг жинсига, ёшига, касбига, жисмоний чиниққанлигига ва бошқа омилларга боғлиқ бўлади. ЎЦ катталарда уларнинг индивидуал хусусиятлари ва касбига қараб 2,5 л дан 8,0 л гача тебранади. Айниқса спортнинг сув билан боғлиқ бўлгани турлари вакилларида, алпинистларда бошқа касб эгаларига нисбатан юқори / 7,8-8,0 л/ бўлади экан.

Нафаснинг дақиқалик ҳажми жисмоний иш бажаришда 20-25 марта ортиши мумкин. У жисмоний чиниқмаган кишиларда жисмоний чиниққандагига нисбатан бирмунча кам бўлади. Ундан ташқари, жисмоний чиниқмаган кишиларда нафаснинг дақиқалик ҳажми асосан, нафас олиш сонини ортиши ҳисобига кўпаяди. Жисмоний чиниққанларда эса, нафас чуқурлигининг ортиши ҳисобига кўпаяди. Бу нафас мускулларининг анча тежамли ишлашини таъминлайди.

Аэроб энергия манбаи қуввати ўрта ва узоқ масофаларга эшишда ҳамда шуларга ўхшаш спорт турларидаги натижалар билан ўзаро муҳим боғлиқликка эга. Бунда жисмоний иш қанча узоқ давом этса, унинг самарадорлиги КМИҚ кўрсаткичлари билан шунча яқиндан ўзаро боғлиқ бўлади.



## **II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ УСУЛЛАРИ**

### **2.1. Тадқиқотнинг вазифалари**

Таdqиқотимиз олдига қўйилган мақсаддан келиб чиқиб қуйидаги вазифаларни ҳал этдик:

-Мавзуга оид илмий-услубий адабиётларни ўрганиш, таҳлил этиш ва умумлаштириш.

-Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи спортчиларни жисмоний ривожланиш ва тайёргарлик даражасини ўрганиш.

-Байдарка ва каноэда эшкак эшиш турларига танлов ўтказиш учун махсус тестларни ишлаб чиқиш ва самарадорлигини тажрибада ўрганишдан иборат.

### **2.2. Тадқиқот усуллари.**

- Мавзуга оид илмий услубий адабиётларни таҳлил этиш.
- Педагогик кузатув.
- Педагогик тестларни қўллаш.
- Педагогик тажриба.
- Олинган маълумотларни математик статистика орқали аниқлаш усулларида фойдаландик.

Назорат гуруҳига дастур бўйича дарс ва машғулот жараёнларини олиб борадиган бўлсак Тажриба гуруҳида илмий усулбуй адабиётларга таяниб ўзимиз ишлаб чиққан дастур асосида дарс ва машғулотларни олиб бордик.

### **2.3. Тадқиқотда педагогик кузатувлар.**

Таdqиқотимиз Тошкент вилояти Зангиота тумани сув спорти турларига ихтисослашган спорт мактаби байдарка ва каноэда эшкак эшувчи 13-14 ёшли ўқувчи ёшлар билан ўтказилган машғулотлар жараёни 2016-йил сентябр-ноябр ойларида кузатув олиб борилиб, улар билан ўтказилган машғулотлар ҳажми йўналиши шиддати ўрганилди. Олинган

натижалар қиёсий таҳлил этилиб, педагогик тажриба учун машғулот йўналишлари белгиланди.

#### **2.4. Тадқиқотни ташкил қилиш ва ўтказиш.**

Педагогик тадқиқотни ташкил этиш 3 босқичда амалга оширилди.

1-босқич: 2016-йилнинг январ, феврал, март ойларида мавзунинг долзарблиги, мавзуга оид илмий услубий адабиётлар таҳлили қилинди.

2-босқич: байдарка ва каноэда эшкак эшиш билан шуғулланувчи ёшлар билан ўтказиладиган машғулот йўналиши тузилиши ҳамда уларнинг жисмоний ривожланганлик ва тайёргарлик даражаси бўйича жорий тадқиқотлар ташкил қилинди. Унда байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни антронометрик ва функционал кўрсаткичлари ва жисмоний тайёргарлик даражаси махсус тестлар ёрдамида аниқланди.

3-босқич: 2016-йилнинг сентябр-ноябр ойларида Тошкент вилояти Зангиота тумани сув спорти турларига ихтисослашган спорт мактабининг эшкак эшувчилар билан ташкил этилди. Унда тадқиқотдан олдин жисмоний тайёргарлик даражаси аниқланиб, машғулот йўналишлари белгиланди ва юкламалар тақсимлаб олинди.

#### **2.5. Педагогик тажриба.**

Педагогик тажрибада Тошкент вилояти Зангиота тумани сув спорти турларига ихтисослашган спорт мактабининг эшкак эшувчиларнинг антропометрик ва функционал кўрсаткичлари:

- тана узунлиги (см)
- қўлларни ёнга кериш (см)
- гавда узунлиги (см)
- қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда гавда узунлиги (см)
- тана оғирлиги (кг)
- мушак оғирлиги (%)
- ўпканинг тириклик сифимини
- нафас ушлаб туриши

- юрак қисқаришлар сони ўрганилди.

Педагогик тажрибага жалб этилган синалувчилардан олинган натижаларни бошқа етакчи олимлар томонидан берган маълумотлари билан ҳам қиёсий таҳлил этишни мақсадга мувофиқ деб билдик.

Олинган натижаларни етакчи олимлар томонидан ишлаб чиқилган функционал кўрсаткичларни белгиловчи скибинский индекси бўйича тесларни олдик:

Скибинский индекси қуйидаги формула ёрдамида аниқланади:

$$I = \frac{\dot{V}'_{O_2} \text{ мл } \times \text{НУТ (сек)}}{\text{ЮҚС}}$$

Бу ерда:

ЎЦ – ўпканинг тириклик сифими, НУТ – нафас ушлаб туриш, ЮҚС – юрак қисқариш сони.

Скибинский индексини баҳолаш жадвали.

Ҳолат баҳоси	Скибинский индекси
Аъло! Нафас олиш ва юрак-қон томир тизимлари функционал захиралари аъло даражада.	60 дан юқори
Яхши Нафас олиш ва юрак-қон томир тизимлари функционал захиралари меъёрида.	30-60
Ўрта Нафас олиш ва юрак-қон томир тизими органлари функционал имкониятларида етишмовчилик борлиги ҳақида гапириш мумкин.	10-30
Ёмон Нафас ва қон айланиш органлари функционал имкониятлари заиф. Гипоксияга барқарорлик пасайган.	5-10
Жуда ёмон Нафас ва қон айланиш органлари функционал имкониятлари жуда заиф!	5 дан паст

Педагогик тажрибада қуйидаги тестлардан фойдаландик:

30 метрга югуриш (сония)

Танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр)

Жойдан туриб баландликга сакраш (см)

Жойдан туриб узунликга сакраш (см)

Турникда тортилиш

Қўлларни бош орқасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда)

Моксимон югуриш 3 x 10 метрга (сония)

### Эшкак эшишда тадқиқот тестлари

Лодка тури	Масофа, м
К-1	250 500 1000 3000 5000
К-2	3000
К-4	3000
С-1	250 500 1000 3000 5000
С-2	3000

### 2.6. Математик статистик усуллар.

Тадқиқотларда таърифловчи статистикадан фойдаланилди. У ананавий ҳисоблаб чиқариладиган кўрсаткичлар тўпламини ўз ичига олади ва куйидагилардан иборат: ўртача арифметик кўрсаткич ( $X$ ), ўртача хато ( $M$ ), квадратга оғиш ( $\vartheta$ ), фикрлар ишончилиги (+), ассиметрия ва эксцесс кўрсаткичларини ҳисоблаб чиқиш билан бир қаторда Стьюдент корреляция коэффициенти, кўрсаткичлар фарқининг ишончилиги ( $P$ ) каби турли хил қўшимча кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқилди.

### **III БОБ. БАЙДАРКА ВА КАНОЭДА ЭШКАК ЭШУВЧИЛАРНИ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШ ВА ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИ БЎЙИЧА САРАЛАШ ВА ЙЎНАЛТИРИШ ЙЎЛЛАРИ**

#### **3.1. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни антропометрик кўрсаткичлар асосида танлаш йўллари.**

Байдарка ва каноэда эшкак эшиш машқларини максимал, субмаксимал тезликда бажаришни талаб этадиган йўналишларни ҳамда даврий бўлмаган тезлик кучини мувофиқлаштирувчи жисмоний сифатлар ҳам спортчилар тайёргарлигида муҳим сифатлардан ҳисобланади. Бизга маълумки спортчиларни саралаш ва танлаб олиш спортчиларни тайёрлашда асосий омиллардан саналади. Спортчилар танасининг спорт турларига мослиги даражасини спорт амалиётида аниқлашнинг учта белгилар билан ифодалайди.

Биринчидан оёқларнинг узунлигига асосланса, иккинчидан спортчиларни тана узунлигига асосланади. Учунчидан эса елка кўкрак қафас кенглигига асосланган ҳолда спорт турларига танлаб олишга эътибор беришади. Бунда энг аввало, баҳолашда уларни танасининг яхши ривожланганлиги яъни гавда узунлигининг бирламчи белгиларига асосланса кейинчалик ушбу белгиларнинг абсолют кўрсаткичлари кичик, ўртача ва катта кўрсаткичи билан ифодаланишига аҳамият қаратилади. Лекин оёқ узунлигини елка камари кенглиги нисбат бўйича танлашга эътибор бериш лозим.

Спорт турларига спортчиларни жисмоний ривожланганлик даражасини спорт амалиётида 9 та турга бўлиб танлашни етакчи олимлардан Ф.А.Керимов, М.Н.Умаровлар ўзларининг илмий тадқиқотларида кўрсатиб ўтган, улар ушбу тўққизта турларни қуйидагича ифодалайдилар:

- Калта оёқ тор елкали (арростроид) тур.
- Ўртача кенг елкали (гипостифроид) тур.
- Кенг елкали (стифроид) тур.
- Ўртача оёқли тор елкали (гипагармоноид) тур.

- Ўртача кенг елкали (гармоноид) тур.
- Кенг елкали (парагармоноид) тур.
- Узун оёқ тор елкали (тейноид) тур.
- Ўртача кенг елкали (паратейноид) тур.
- Кенг елкали (гигантоид) турлардан иборатдир.

Бу турлар болалар ва ўсмирларнинг спортдаги имкониятларини антропометрик усуллар ёрдамида аниқлаш имконини беради.

Ёш спортчининг истиқболли эканлигини баҳолашнинг асосий мезони унда спортда такомиллаштириш учун қобилиятининг мавжудлигидир. Бошланғич тайёрловнинг дастлабки 2–3 йилидан кейин ҳамда қандайдир спорт туридаги оқилона ёш чегарасига етмасдан олдин, ёш спортчининг келажакда халқаро савиядаги натижаларга эриша олиш тўғрисида ҳулосани чиқариш қийин. Лекин, жисмоний такомиллаштиришни мақсадга мувофиқлигини аниқлаш, спортчини янада ривожланиши учун йўналтириш зарур. Бу вазифаларни мажмуавий таҳлил асосида ҳал этиш мумкин, бунда ёш спортчиларнинг морфологик, функционал, психологик хусусиятлари, уларнинг кўникиш имкониятлари, машғулот ва беллашувлар юкламаларига таъсирчанлиги, янги ҳаракатларни ўзлаштириш ва такомиллаштириш каби сифатларини эътиборга олиш керак.

Сараловнинг мазкур босқичида эришилган спорт натижаси, истиқболининг мезони бўла олмайди. Тажрибанинг кўрсатишича, бирламчи тайёргарлик босқичига нисбатан паст натижаларга эришган спортчилар жой олади. Шу билан биргаликда айтиб ўтиш жоизки, болалар ва ўсмирлар орасидаги мусобақаларнинг ғолиблари кам ҳолларда (турли спорт йўналишлари бўйича 5 %дан кам), яқуний босқичларда спорт ютуқларига эришадилар. Турли мамлакатлардаги юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тажрибаси бунга гувоҳ бўлмоқда.

Кўп йиллик тайёрловнинг иккинчи босқичидаёқ ёш спортчиларни гавда тузилишини спорт усталарининг морфологик хусусиятларига қай даражада мос келишига қараб аниқлаш зарурияти туғилди. Мазкур

босқичда, спортчини истикболлилигини баҳолашда морфологик хусусиятлар энг муҳим сифатлар қаторида бўлади. Турли спорт йўналиши вакилларининг морфологик фарқланишига шундай саралов сабабдир, чунки спортчи гавдасининг тузилиши турли спорт йўналишларида механик ёки биомеханик устунлик келтиради. Инсон тузилиши маълум ёш ораликларида ўзгарсада, умуман олганда унинг кўп жиҳатлари деярли ўзгармайди ва асосан наслий омилларга боғлиқ бўлади.

Таъкидлаб ўтиш керакки, инсон тузилишини аниқлашнинг ягона ёндашуви йўқ. Инсон тузилишини морфологик мезонлар асосида аниқлаш кенг тарқалган – мушакларнинг ривожланиш даражаси, бўйи ва оғирлиги, скелет хусусиятлари, бундай ёндашувда кўпчилик мутахассислар гавда тузилишини характерлаш учун «соматик» терминини қўллайдилар.

Инсон гавдасининг нормал тузилишини кўплаб чизмаларидан, энг кўп қўлланилганини кўриб чиқамиз, унга кўра тузилиш уч турга ажралади:

1) чўққи сифат эндоморф тур – кўкрак қафаси бўрттириб чиққан, кичик думалоқ шакллар, нисбатан калта оёқ ва қўллар, калта ва кенг суяклар ва оёқ кафти, катта жигар, катта ҳажмдаги тери ости ёғи;

2) атлетик мезоморф тур – гавда шаклли, тор тос, кенг елкалар, яхши ривожланган мушаклар, суякларнинг қўпол тузилиши;

3) астеник эксоморф тур – ясси ва узун кўкрак қафаси, озғин гавда, узун ва нозик оёқ қўллар, тор оёқ кафти ва панжалар, кам ҳажмда тери ости ёғи.

Табиийки, кўпчилик шахсларнинг гавда тузилишини ушбу уч турга келтириб бўлмайди. Бундай ажратиш инсон тузилишининг нақадар турлилиги тўғрисида умумий тасаввурлар ҳосил қилишга ёрдам беради. Шунинг учун, спорт саралови амалиётида гавданинг узлуксиз тақсимланган қисмларига эътибор бериш мақсадга мувофиқ, қисмларни учга ажратиш мумкин: эндоморф, мезоморф, эктаморф. Қисмларнинг ажралиб туриш даражаси турли шахсларда ҳар хил бўлади ва 7– баллик тизим бўйича баҳолаши мумкин. Энг юқори баҳога (7) қисмларнинг

максимал даражасидаги имкониятлари мос келади. Соматик турни уч рақам билан таърифлаш мумкин. Масалан: 7–1–1 рақамларига эга самотоикча думалоқ шакллар, кучли ривожланган тери ости асоси, заиф мушаклар, йирик ички аъзолар, мезоморфлар ва экоморф қисмлар кам. 1–7–1, 2–1–7 каби турлар жуда кам учрайди, 3–5–2, 4–3–3, 3–4–4 самототиплар тарқалган. Учала қисмларнинг ўзаро боғлиқлигини таъкидлаб ўтиш керак: бир турнинг кўпайиши бошқа турнинг камайишига сабаб бўлади. Шунинг учун бир қисмнинг юқори қийматга бўлмаслигига олиб келади. Самотипни баҳолашда учала баҳонинг йиғиндиси 12 дан ошмаслиги ва 9 дан кам бўлмаслиги лозим (Чтецов, 1979).

Эшкак эшишда саралаб олиш учун Жахондаги ва Ўзбекистонда энг юқори натижа кўрсатиб турган малакали спортчиларни антропометрик кўрсаткичларини модел сифатида олдик.

Биз томонимиздан олиб борилаётган татқиқотда 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний ривожланишини аниқлашда юқорида кўрсатилган малакали спортчиларни кўрсаткичларига қараб тажриба ва назорат гуруҳларига ёшларни саралаб олдик. Бунда кўрсаткичлар:

-Тана узунлиги, см

-Қўлларни ёнга кериш, см

-Гавда узунлиги, см

-Қўлларни юқorigа кўтарган ҳолатда гавда узунлиги, см

-Тана оғирлиги, кг

-Мушак оғирлиги, %

Бу кўрсаткичлар бўйича жисмоний ривожланишини аниқлашга эътибор қаратдик. Олинган натижалар қуйидаги жадвалларда берилди.



3.1.жадвал

Дунёдаги энг юқори малакали спортчининг антропометрик кўрсаткичлари

Танлаб олиш босқичи, Ёши	II 13-14 ёш					III 15-16 ёш					IV, 17 ёш ва ундан юқори				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>СЕБАСТЯН БРЕНДЕЛ</b>															
Тана узунлиги,см	150	156	165	172	175	159	163	170	174	178	161	166	176	181	185
Қўлларни ёнга кериш,см	152	159	169	175	179	164	167	173	177	182	167	171	179	183	187
Гавда узунлиги,см	54	58	62	64	66	60	60	64	65	67	62	63	64	68	70
Қўлларни юқorigа кўтарган хoлатда гавда узунлиги,см	150	156	166	177	183	162	168	179	182	188	174	179	187	190	196
Тана оғирлиги, кг	38	44	59	62	69	49	59	68	70	75	66	69	74	77	80
Мушак оғирлиги,%	36	42	46	49	51	42	44	49	50	52	45	48	50	52	54
<b>X ўртача</b>	<b>96,7</b>	<b>102,5</b>	<b>111,2</b>	<b>116,5</b>	<b>120,5</b>	<b>106,0</b>	<b>110,2</b>	<b>117,2</b>	<b>119,7</b>	<b>123,7</b>	<b>112,5</b>	<b>116,0</b>	<b>121,7</b>	<b>125,2</b>	<b>128,7</b>

3.2.жадвал

Ўзбекистондаги энг юқори малакали спортчининг антропометрик кўрсаткичлари

Танлаб олиш босқичи, Ёши	II 13-14 ёш					III 15-16 ёш					IV, 17 ёш ва ундан юқори				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
<b>ВАДИМ МЕНКОВ</b>															
Тана узунлиги,см	152	158	169	175	181	166	170	175	179	182	173	175	181	184	187
Қўлларни ёнга кериш,см	154	161	172	179	183	170	174	178	183	185	177	180	186	189	202
Гавда узунлиги,см	57	59	64	66	68	58	61	66	68	69	65	66	68	70	72
Қўлларни юқorigа кўтарган хoлатда гавда узунлиги,см	154	161	174	181	188	165	172	181	186	190	178	182	191	195	199
Тана оғирлиги, кг	39	46	60	67	74	56	63	76	83	90	74	79	88	91	95
Мушак оғирлиги,%	40	43	48	50	51	44	45	49	51	52	46	48	51	53	54
<b>X ўртача</b>	<b>99,3</b>	<b>104,7</b>	<b>114,5</b>	<b>119,7</b>	<b>124,2</b>	<b>109,8</b>	<b>114,2</b>	<b>120,8</b>	<b>125,0</b>	<b>128,0</b>	<b>118,8</b>	<b>121,7</b>	<b>127,5</b>	<b>130,3</b>	<b>134,8</b>

### 3.3.жадвал

13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар тажриба гурухи синалувчиларини тадқиқотдан олдинги жисмоний ривожланганлик даражаси.

№	Ф.И.Ш	Тана узунлиги,см	Қўлларни ёнга кериш,см	Гавда узунлиги,см	Қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда гавда узунлиги,см	Тана оғирлиги, кг	Мушак оғирлиги %
1	Маликов Д.	147	152	54	150	38	37
2	Бекиров С.	152	150	52	151	37	36
3	Мадримов А.	150	149	53	147	38	35
4	Иванов И.	149	149	54	147	39	33
5	Свородов В.	148	151	54	149	37	37
6	Йўлдошев А.	152	152	52	152	36	37
7	Малькин Д.	146	153	52	151	38	35
8	Сафаров Ф.	149	151	54	148	37	36
9	Азизов Д.	148	151	53	150	39	37
10	Королев С.	151	152	54	151	37	36
11	Иминов М	148	151	51	148	38	35
12	Махмудов А	150	152	54	150	36	38
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>149,2</b>	<b>151,1</b>	<b>53,1</b>	<b>149,5</b>	<b>37,5</b>	<b>36,0</b>

### 3.4.жадвал

**13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчи назорат гурухи синалувчиларининг тадқиқот олдидан жисмоний ривожланганлик даражаси**

№	Ф.И.Ш	Тана узунлиги,см	Қўлларни ёнга кериш,см	Гавда узунлиги,см	Қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда гавда узунлиги,см	Тана оғирлиги, кг	Мушак оғирлиги %
1	Тимуров У.	151	154	56	152	38	39
2	Давидов С.	150	150	57	155	40	40
3	Сулаймонов Ж.	152	156	55	153	38	38
4	Хакимов Р.	153	153	57	152	37	41
5	Рустамов С.	150	154	59	155	42	40
6	Кондаков П.	152	156	56	153	39	38
7	Зокиров Д	151	154	58	154	38	42
8	Саидов У.	153	155	57	154	39	39
9	Мирзаев Ж.	152	153	55	155	37	40
10	Тихонов И.	151	152	58	154	38	41
11	Раимбердиев М	150	154	59	153	37	39
12	Попов Ю.	153	152	57	154	39	42
<b>Х</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>151,5</b>	<b>153,6</b>	<b>57,0</b>	<b>153,7</b>	<b>38,5</b>	<b>39,9</b>

**3.5.жадвал**

**Юқори малакали спортчилар билан назорат ва тажриба гуруҳларини антропометрик кўрсаткичларини Таққослаш натижалари.**

№	Ф.И.Ш	Тана узунлиги,см	Қўлларни ёнга кериш, см	Гавда узунлиги,см	Қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда гавда узунлиги,см	Тана оғирлиги, кг	Мушак оғирлиги %
1	Себастьян Брендел	150	152	54	150	38	36
2	Вадим Менков	152	154	57	154	39	40
3	Тажриба гуруҳи	149,2	151,1	53,1	149,5	37,5	36,0
4	Назорат гуруҳи	151,5	153,6	57,0	153,7	38,5	39,9

**3.6.жадвал**

**13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар тажриба гурухи синалувчиларини функционал кўрсаткичлари.**

№	Ф.И.Ш	ЎТС (мл)	НУТ (сек)	ЮҚС	Индекс бирлиги
1	Маликов Д.	4,7	68	68	47
2	Бекиров С.	4,5	70	70	45
3	Мадримов А.	4,3	72	67	46,2
4	Иванов И.	4,5	71	71	45
5	Свородов В.	4,5	71	68	46,9
6	Йўлдошев А.	4,7	69	67	48,4
7	Малькин Д.	4,8	73	70	50
8	Сафаров Ф.	4,8	72	68	50,8
9	Азизов Д.	4,7	70	69	47,6
10	Королев С.	4,5	69	67	46,3
11	Иминов М	4,7	72	70	48,3
12	Махмудов А	4,4	70	68	45,2
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>4,5</b>	<b>70,5</b>	<b>68,5</b>	<b>46,3</b>

ЎТС – ўпканинг тириклик сиғими, НУТ – нафас ушлаб туриш, ЮҚС – юрак қисқариш сони.

**3.7.жадвал**

**13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчи назорат гурухи синалувчиларининг функционал кўрсаткичлари.**

№	Ф.И.Ш	ЎТС(мл)	НУТ (сек)	ЮҚС	Индекс бирлиги
1	Тимуров У.	4,2	57	72	33,2
2	Давидов С.	4,0	55	74	29,7
3	Сулаймонов Ж.	3,9	53	72	28
4	Хакимов Р.	4,2	55	71	32,5
5	Рустамов С.	4,1	53	70	31
6	Кондаков П.	4,3	51	68	32
7	Зокиров Д	4,1	50	70	29
8	Саидов У.	4,3	54	68	34
9	Мирзаев Ж.	4,2	51	71	30,1
10	Тихонов И.	4,1	56	69	33,2
11	Раимбердиев М	3,9	51	70	28,4
12	Попов Ю.	4,5	54	72	33,7
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>4,1</b>	<b>53</b>	<b>71</b>	<b>30,6</b>

**ЎТС – ўпканинг тириклик сифими, НУТ – нафас ушлаб туриш, ЮҚС – юрак қисқариш сони.**

Олиб борилган дастлабки педагогик тажриба натижаларига кўра 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний ривожланганлик даражасини қиёсий таҳлил қиладиган бўлсак тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасида антропометрик кўрсаткичлар фарқи тана узунлиги бўйича 2,3(см)га, қўлларни ёнга кериш бўйича 2,5(см)га, гавда узунлиги бўйича 3,9 (см)га қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда гавда узунлиги бўйича 4,2 (см)га, тана оғирлиги бўйича 1(кг) га, мушак оғирлиги бўйича 3.9 фоизга назорат гуруҳининг кўрсаткичлари юқори эканлиги келтирилган.

Биз татқиқотимиз олдидан 13-14 ёшли эшкак эшувчиларни антропометрик кўрсаткич билан бир қаторда функционал кўрсаткичларига ҳам эътибор қаратдик бунда Скибинский индексидан фойдаланган ҳолда тажриба ва назорат гуруҳидаги эшкак эшувчиларнинг функционал кўрсаткичларини аниқлаб олдик.

Скибинский индекси бўйича функционал кўрсаткичларни индекс бирлигига қараб қай даражада эканлиги баҳоланди:

Нафас олиш ва юрак қон томир тизимлари аъло 60 дан юқори,  
нафас олиш ва юрак қон томир тизимлари 30-60 меъёрида,  
нафас олиш ва юрак қон томир тизими органлари функционал имкониятларида етишмовчилик борлиги 10-30

Нафас ва қон айланиш органлари функционал имкониятлари заиф.  
Гипоксияга барқарорлик пасайган. 5-10

Нафас ва қон айланиш органлари функционал имкониятлари жуда заиф. 5 дан паст.

Функционал кўрсаткичлардан тест сифатида Ўпканинг тириклик сифими, (ЎТС) Нафас ушлаб туриш, (НУТ) Юрак қисқаришлар сони ЮҚС фойдаландик. Татқиқот олдидан олинган функционал кўрсаткич натижаларида тажриба гуруҳидаги байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар назорат гуруҳидаги байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларга нисбатан функционал кўрсаткичлари ўртача ҳисобда ўпканинг тириклик сифими бўйича 400 (мл) га, нафас ушлаб туриш бўйича 17,5 (сек) га, юрак қисқаришлар сони бўйича 2,5 га сезиларли даражада фарқ қилди. 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний



ривожланиши асосида танлаш ва саралашда бошқа хорижий мамлакатлар спортчиларидан антропометрик кўрсаткичларда юқорироқ лекин функционал кўрсаткичлар бўйича фарқли равишда бир неча смга пастроқ эканлигини кўришимиз мумкин. Бу бизнинг географик жойлашишимиз ёки иқлим шароитларимиз билан ҳам боғлиқлиги бўлиши мумкин.

### **3.2. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний ривожланганлиги ва тайёргарлиги асосида танлаш усуллари.**

Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни тайёрлаш тизимида жисмоний тайёргарлик ва мусобақаларга тайёрланиш даражаси назорат тури бўлиб қолмасдан балки, спорт маҳоратини оширишда спортчиларга асосий компонентлардан бири саналиши лозим. Албатта жисмоний тайёргарликсиз ҳар қайси спортчи юқори спорт натижаларига эришиб бўлмайди.

Эшкак эшувчиларни тайёрлашнинг замонавий тизими мураккаб, жараён бўлиб, у спортчининг энг юқори кўрсаткичларига эришишини таминловчи мақсад, вазифалар, восита ва усуллар ташкилий шакллари, моддий-техник шароитлар ва шунингдек, спортчининг мусобақаларга тайёрланиш ташкилий-педагогик жараёнини ўз ичига олади. Аммо эшкак эшувчиларни тайёрлаш тизими қуйидаги омилларга ажратилади:

- спорт машғулоти мазмуни ва йўналиши
- спорт мусобақалари
- машғулот ва мусобақаларининг натижаларига таъсир кўрсатувчи машғулот ва мусобақаларга тааллуқли бўлмаган омиллари билан фарқланади.

Эшкак эшувчиларни тайёрлаш тизимининг энг муҳим таркибий қисми сифатида махсус педагогик жараён ҳисобланиб, спортчини тарбиялаш, унга ўргатиш ва функционал имкониятларини ошириш йўли билан жисмоний камолотга ҳамда юқори спорт натижаларига эришишни таъминлаш мақсадида жисмоний машқлардан фойдаланишга эътибор қаратдик. Бу эса уларни жисмоний тайёргарлигини оширишни таъминлайди.

Спорт маҳорати чўққиларига узок муддат давомида йил бўйи амалга ошириладиган машғулотлар жараёнида жисмоний машқлар ва дам олиш

оралиғини тўғри ташкил қилиш машғулот ва мусобақа юкламалари хажми ва шиддатининг оптимал нисбатига риоя қилган ҳолда уларни аста-секин ошириб бориш: спортга хос турмуш тарзи доирасида ҳаёт ва фаолиятнинг умумий режимини ташкил қилиш йўли билан эришиш мумкин.

Байдарка ва каноэда эшкак эшишнинг алоҳида турларида машғулот олиб бориш спортчининг индивидуал хусусиятларини ва шу турларнинг ўзига хос жиҳатларини эътиборга олган ҳолда ўтказилди.

Спорт машғулооти натижасида спортчи организмда хилма – хил морфологик ва функционал ўзгаришлар юз берди, улар турли функционал тизим ва механизмларнинг имкониятларини акс эттирадиган биологик жараён ҳисобланади. Одатда, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаси фарқланди.

Умумий жисмоний тайёргарлиги соғлиқни мустаҳкамловчи, организмдаги органларни ҳамда тизимларнинг функционал имкониятларини ривожланиш даражасини оширувчи машқлар таъсири остида, мушак фаолиятининг ҳар хил турларига мувофиқ равишда ўзгаришидир. Махсус жисмоний тайёргарлиги, бу спорт ихтисослиги предмети сифатида спортчи томонидан танланган спорт турида мушак фаолиятининг муайян такомиллашувининг натижаси ҳисобланади. Айрим мутахассислар яна ёрдамчи шуғулланганлик ҳолатига ҳам ажратадилар, уларнинг фикрича, бу махсус Шуғулланганлик ҳолати учун асос яратадиган, махсус ва умумий шуғулланганлик орасидаги оралик ҳолатдир.

Спортчининг шуғулланганлигини тайёрланганлик ҳолатидан – унинг мусобақаларда максимал имкониятларини юзага чиқариб, юксак натижаларни намоиш этиш қобилиятлари мажмуасини акс эттирувчи анча кенг тушунчадан фарқлай билиш керак.

Тайёрланганлик шуғулланганликдан ташқари спорт маҳоратининг бошқа таркибий қисмларини: назарий билимларини, максимал натижа кўрсатиш учун психологик ҳозирликни, спорт беллашувларига сафарбарлик ва х.к.ни ўз ичига олади. Спорт такомиллашувининг ана шу босқичига хос юксак даражадаги

тайёрланганлик ҳолатини одатда, юқори натижаларга тайёргарлик ёки спорт формаси ҳолати деб аталади.

Спортчининг спорт машғулоти асосини тамойилларнинг икки гуруҳини ташкил этади. Биринчи гуруҳ ҳар қандай ўргатиш ва тарбиялаш жараёнига хос бўлган умумий дидактик тамойилларини камраб олади. Уларга: илмийлик, ўқитиш (ўргатишнинг тарбиявий хусусияти, онглилик, кўргазмалилик, мустаҳкамлик, тизимлилик ва изчиллик, тушунарлилик, жамоа бўлиб ишлаганда, индивидуал ёндашув киради.

Иккинчи гуруҳ – машғулотлар таъсири ва спортчи организмнинг уларга кўрсатадиган реакцияси орасидаги, шунингдек, машғулот жараёни мазмунининг ҳар хил таркибий қисмлари орасидаги қонуниятлар алоқаларни акс эттирувчи спорт машғулотининг ўзига хос тамойиллари мажмуасидир. Бу юқори натижаларга йўналтириш, чуқурлаштирилган ихтисослашув, умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги машғулот жараёнининг узлуксизлиги, давомийлиги ва максимал юкламаларга интилиш бирлиги, юкламалар динамикасининг тўлқинсимонлиги, машғулот жараёнининг цикллилигидир.

Спорт машғулоти учун ўзига хос хусусият – танланган спорт турида спортчи эришиши мумкин бўлган максимал спорт натижаларига йўналтирилганлиги, машғулот жараёнининг барча алоҳида жихатлари – унинг мақсадлари, восита ва усуллари таркиби, режалаштириш хусусиятлари, қўлланадиган юкламалар катталиги ва тавсифи, мусобақа фаолиятининг хоссалари ва х.к.лар билан белгиланади.

Юксак натижаларга интилиш машғулотларнинг янада самарали усулларини, машғулот жараёнини ўлчамли ўтаказиш вариантларини, ҳажми, хусусиятлари ва шиддатига кўра жуда юқори машғулот юкламалари, дам олиш оралиғи, овқатланиш, тикловчи тадбирларнинг махсус тизимини қўллашни талаб қилади. Тажрибалардан маълумки, фақат шу ҳолдагина замон талаб даражасига жавоб берувчи натижаларга эриши мумкин.

Шахсни жисмоний ривожлантириш зарурати умумий ва махсус тайёргарликнинг қонуний алоқасини, уларнинг бирлигини тақозо этади. Бир

томонлама махсус тайёргарлик ҳар томонлама функционал тайёргарлик даражасининг пасайишига ёки тайёрликнинг алоҳида томонлари, бошқаларига зиён етказган ҳолда бир томонлама ривожланишига олиб келиши мумкин. Умумий жисмоний тайёрлик, бир томондан, спорт ихтисослашувига билвосита таъсир кўрсатувчи кўникма ва малакаларнинг такомиллашуви ва сифатларнинг ривожланишига йўналтирилиши керак, бошқа томондан эса ҳар томонлама тайёргарлик махсус машғулотларнинг шундай ташкил этилишини талаб қиладики, улар мавжуд функционал имкониятларни эшкак эшувчиларнинг муайян турига хос жиҳатлар билан боғлашга хизмат қилишини таъминлаш зарур.

Умумий ва махсус тайёрлик нисбати кўп йиллик ва йил давомидаги машғулотларнинг ташкил этилиши хусусиятлари билан белгиланади, шунингдек, спортчининг ёшига, унинг спорт маҳорати савиясига, спорт ихтисослашувига, индивидуал хусусиятлари жисмоний тайёргарлик даражасига боғлиқ бўлади. Спорт такомиллашувининг дастлабки босқичларида умумий тайёргарликнинг ҳиссаси катта бўлиб, у энг аввало, саломатликни мустаҳкамлаш, мушак фаолиятининг ҳилма-хил шаклларида мувофиқ равишда жисмоний сифатлар ва функционал имкониятлар даражасини ошириш масалаларига хизмат қилади. Кейинчалик, спортчининг маҳорати ошгани сайин бу нисбат махсус тайёргарлик воситалари фойдасига ўзгара бошлайди, умумий тайёргарлик эса тобора ёрдамчи воситага айлана боради. Умумий ва махсус тайёргарликнинг нисбати ҳамда йўналишидаги тебранишлар ҳар хил вариантларда бўлиши мумкин, мураббийнинг бу нисбатлари қанчалик тўғри режалаштиргани ҳар бир спортчининг спорт натижаларининг ўсиш даражаси билан боғлиқ.

Байдарка ва каноэда эшкак эшишда машғулот жараёнининг узлуксизлиги қуйидаги қоидалар билан тавсифланади:

- Спорт машғулоти кўп йиллик ва йил давомидаги тайёргарлик жараён сифатида ташкил этилади, унинг барча ҳалқалари ўзаро боғлиқ, бир-бирини тақазо этади ва максимал спорт натижаларига эришиши вазифасига йўналтирилган бўлади:

- Хар бир кейинги машғулот, микроцикл, босқич ва х.к. таъсири аввалги натижаларнинг гўё устидаги навбатдаги қатламни хосил қилиши, уларни мустаҳкамланиши ва ривожлантириши керак;
- Спорт машғулотида иш ва дам олиш шундай регламентланадики, бу эшкак эшишнинг муайян турида спорт маҳоратининг даражасини белгиловчи сифат ва қобилиятларнинг оптимал ривожланишини таъминлаши керак, яъни такрорий машғулотлар, микро ва хатто мезоцикллар спортчининг юқори ёки тикланган иш қобилияти шароитида ҳам ўтказилиши мумкин.

Мазкур қоидалар ҳар хил ёшда ва малакали спортчиларни тайёрлаш амалиётида турлича ақс этади. Масалан, ИИ – спорт разрядига эга бўлган ёш спортчилар, одатда ҳар кунги бир марталик машғулотлар билан қаноатланадилар, катта юкламали машғулотларни ҳам нисбатан кам қўллайдилар (хафтада 1-2 марта). Юқори тоифали спортчиларни тайёрлашда бундай тартиб нари борса шуғулланганликнинг эришилган даражасини сақлаб туришга ёрдам бериши мумкин. Шу сабабли ҳар куни 2-3 марта машғулот ўтказиш ва хафтасига 4-6 марта катта юкламали машғулотларни қўллаш зарур.

Замонавий спорт машғулотларига хос хусусият бажариладиган иш ҳажмини аста-секин ошириб бориб, максимал машғулот юкламалари катталикларига интилишдан иборат. Бу такомиллашувнинг ҳар бир кейинги босқичида спортчининг олдига унинг функционал имкониятлари чегарасига яқин талаблар қўйиш имконини беради, мослашув жараёнларининг жадал кечишида бу ҳал қилувчи аҳамиятга эга.

Машғулот юкламаларининг аста-секин ошириб борилишида уларни қуйидаги ўлчамлари фарқланади;

- Йиллик юкламалари 100 дан 1500 соатгача ошириш;
- Хафта давомидаги машғулотлар миқдорини 3 мартадан 15 мартага (ундан ҳам кўп бўлиши мумкин) етказиш;
- Кун давомидаги машғулотлар миқдорини 1 мартадан 3-4 мартагача етказиш;

- Хафта давомидаги катта юкламали машғулотлар миқдорини 5-6 мартага етказиш.

Бундан ташқари, машғулот жараёни шиддатини оширишнинг қуйидаги йўналишларини ажратиб кўрсатиш лозим:

- Тор ихтисосликка нисбатан кеч ўтиш;
- Умумий ва махсус тайёргарлик воситалари нисбатини, сездирмай, аста-секин ўзгартириб махсус тайёргарлик ҳиссасини ошириб бориш;
- Махсус сифатларнинг ривожланишига ёрдам берувчи “қаттиқ” режимдаги ҳиссасининг умумий ҳажмини ошириш;
- Спортчи организмнинг тегишли функционал имкониятлари чуқур сафарбар этилишини таъминлайдиган танлаб йўналтирилган машғулотлар миқдорига кўпайтириш;
- Мусобақалар миқдорини ошириш;
- Машғулот фаолиятида спортчиларнинг иш қобилиятини ошириш ва ундан кейинги тикланиш жараёнларини тезлаштириш мақсадида кўшимча омилларни (физиотерапевтик ва б. воситалар) қўлланишини аста-секин кенгайтириб бориш.

Бир томондан, машғулот жараёни шиддатини оширишнинг юқорида санаб ўтилган имкониятларидан оқилона фойдаланиш оптимал ёш зонасида режали тараққиётни ва юқори натижаларга эришишни таъминлайди. Бошқа томондан, ўсмир ёшдаги спортчиларни тайёрлашда катта машғулот юкламалари, махсус тайёргарлик машқлари жараёнларини жадаллаштириш воситаларига керагидан ортиқ берилиши улар организмнинг жисмоний ва рухий имкониятлари нисбатан тез тугашига, спорт натижаларининг ўсмай қолиб кетишига олиб келади. Машғулот юкламалари динамикасининг тўлқинсимонлиги ва кўп вариантлилиги тамойили асосида шиддатли мушак фаолиятидан кейин чарчаш ва тикланиш, машғулот ўзгариши туфайли иш ҳажми ва шиддатининг ўзаро таъсири қонуниятлари ва бошқа қатор сабаблар ётади.

Машғулот жараёнининг турли тузилмалар бирлигига юкламалар динамикасининг тўлқинсимон режалаштириши яхши самара беради. Каттарок бирликларда аниқ кўринади. Тайёргарликда тўлқинсимон режалар микроцикллар серияси ёки 2-3 мезоциклдаги юкламалар динамикасини кўриб чиққанда кўзга ташланади. Машғулот юкламаларининг тўлқинсимон ўзгариши устувор йўналиши турлича бўлган иш шакллари орасидаги, машғулот фаолияти ҳажми ва шиддати чарчаш ва тикланиш жараёнлари орасидаги зиддиятларни бартараф этишга имкон беради.

Юкламаларнинг кўп вариантлилиги спорт машғулоти олдида турган вазифаларнинг ранг-баранглиги, машғулот жараёнининг турли тузилмаларида (микро, мезо, макроциклларда) спортчи иш қобилиятини ҳамда тикланиш жараёнларини бошқариш зарурати билан белгиланади. Спортчи организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган спорт машғулоти усул ва воситаларининг ҳилма хил шакллари, алоҳида машғулот ва унинг қисмларида катталиги турлича бўлган юкламаларни қўллаш машғулотлар жараёнидаги юкламаларнинг кўп вариантлилигини таъминлайди. Юкламаларнинг кўп вариантлилиги спорт натижалари даражасини белгиловчи омилларининг ҳар томонлама ривожланишини таъминлашга ёрдам беради, алоҳида машқлар машғулот ва микроцикллар дастурларини бажаришда иш қобилиятини оширишга, бажарилган ишнинг йиғинди ҳажмини кўтаришга, тикланиш жараёнларининг жадаллашувига ҳамда функционал тизимларнинг чарчаши ва ўта зўриқиш ҳолатлари олдини олишга кўмаклашади. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг тайёргарлик жараёнини қуйидаги асосий усулий қоидаларда амалга оширилиши керак:

1. Болалар, ўсмирлар машғулоти вазифалари, восита ва усулларини эгаллаганлик даражаси

2. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ҳажмининг аста-секин ўсиб бориши (улар орасидаги нисбат йилдан-йилга махсус жисмоний тайёргарлик ҳисобига ўзгариб, УЖТ ҳажмининг салмоғини энг кам даражага тушириб қўймоқда).

3. Спорт техникасида узлуксиз такомиллашиб бориш. Биринчи босқичда асосий вазифа – оқилона спорт техникаси асосларини ўзлаштириш. Бошқа босқичларда техниканинг алоҳида деталларига сайқал бериш, ҳаракатлар координациясининг юқори даражасига эришиш.

4. Машғулот ва мусобақа юкламаларини тўғри режалаштириш; бунда ҳар бир даврнинг ўтган йилги шунга мувофиқ даврдагига қараганда юқорирок даражада бошланиб, яқунланиши ҳамда юкламалар ҳажми ва шиддатининг бажарилиши бўйича ортиб бориши кўзда тутилади. Шу тариқа йилдан-йилга юкламаларнинг кетма кетлигида қўлланилиб, уларнинг кўп йиллар давомида ўсиб бориши таъминланади.

5. Спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги жараёнида машғулот ва мусобақа юкламаларини аста секин ўстириб бориш тамойилига қатъий риоя қилиш. Спортчининг тайёргарлик даражаси яхшиланиб бориши учун кўп йиллик тайёргарликнинг барча босқичларида юклама спортчи организмнинг ёш билан боғлиқ ҳамда алоҳида функционал имкониятларига тўла мос келиши ва унинг турлича давомийлик ҳамда шиддатга эга бўлган жисмоний машқларни бажаришга мослашуви (адаптацияси) ни такомиллаштиришга қаратилиши зарур.

6. Жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган педагогик таъсир ривожланишнинг у ёки бу поғонасида, энг мақбул ёш даврларида шундай сифатларнинг ўсиши анча яққолроқ намоён бўлувчи турлари тўла юзага чиқишига ёрдам бериши лозим. Тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида жисмоний сифатларни ривожлантиришда тор ихтисослашувга йўл қўймаслик, меъёрмадаги жисмоний ривожланиш ҳамда ҳаракат кўникмаларининг шаклланишидаги оғишларни бартараф этиш керак.

Назарий ҳамда амалий тадқиқотлар асосида эшкак эшувчиларнинг ҳар хил турларида кўп йиллик тайёргарликни ташкил этишнинг моделлари ишлаб чиқилган бўлиб, улар таркибига қуйидагилар киради:

-кўп йиллик тайёргарлик босқичлари;

-бу босқичда спортчиларнинг ёши;

-тайёргарликнинг асосий вазифалари;



-машғулотнинг асосий восита ва усуллари;

-йўл қўйиш мумкин бўлган машғулот ва мусобақа юкламалари;

-чамалаш назорат меъёрларидан иборат.

Эшкак эшувчи ёшларни байдарка ва каноэда эшкак эшишга танлаб олиш ва саралаш муҳим аҳамиятга эга бўлиб бу жараёни кечиктирмасдан амалга ошириш лозим. Кейинги босқичда эса қуйидаги вазифалар ҳал этилади.

Дастлабки тайёргарлик босқичи ўрта мактаб ёшига тўғри келади 13-14 ёш янги спортчиларни тайёрлаш жараёнида қуйидаги асосий вазифалар ҳал этилади: саломатликни мустаҳкамлаш ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, турли жисмоний машқларни ўргатиш, жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига қизиқиш уйғотиш мақсадга мувофиқдир.

Олимлар илмий тадқиқотларининг кўрсатишича, эшкак эшувчилар учун антропометрик кўрсаткичлар орасида маълумот тариқасида энг кўп бериладигани гавда узунлиги ҳисобланади. эшкак эшиш спорти соҳасидаги мутахассислар гавда узунлиги олдиндан айтиб беришда немис мутахассислар таклиф қилган мезонларга таянади.

### 3.8.-жадвал

#### Ўсмир спортчиларнинг жисмоний ривожланиши баҳолашнинг нормативлари (ўғил болалар)

№	Кўрсаткичлар	Баҳо даражалар	Ёши					
			9	10	11	12	13	14
1	Гавда узунлиги, см	5	154 ва ундан юқори	160 ва ундан юқори	168 ва ундан юқори	177 ва ундан юқори	185 ва ундан юқори	188 ва ундан юқори
		4	146- 153	153- 159	160- 167	168- 176	178- 184	180- 187
		3	138- 145	146- 152	152- 159	159- 167	170- 177	172- 179
		2	130- 137	139- 145	144- 151	150- 158	162- 169	164- 171
		1	129 ва ундан паст	138 ва ундан паст	143 ва ундан паст	149 ва ундан паст	161 ва ундан паст	163 ва ундан паст
2	Оғирлиги, кг	5	48 ва ундан юқори	54 ва ундан юқори	58 ва ундан юқори	65 ва ундан юқори	75 ва ундан юқори	78 ва ундан юқори
		4	41-47	46-53	50-57	56-64		
		3	34-40	37-45	42-49	47-55		

		2	27-33	28-36	34-41	38-46		
		1	26 ва ундан паст	27 ва ундан паст	33 ва ундан паст	37 ва ундан паст	41 ва ундан паст	50 ва ундан паст
3	ЎҲС см <sup>3</sup> .	5	3101 ва ундан юқори	3501 ва ундан юқори	3801 ва ундан юқори	4601 ва ундан юқори	5201 ва ундан юқори	5801 ва ундан юқори
		4	2601- 3100	3001- 3500	3301- 3800	4101- 4600	4601- 5200	5201- 5800
		3	2101- 2600	2501- 3000	2801- 3300	3601- 4100	4001- 4800	4601- 5200
		2	1501- 2100	2001- 2500	2301- 2800	3101- 3600	3401- 4000	4001- 4600
		1	1500 ва ундан кам	2000 ва ундан кам	2300 ва ундан кам	3100 ва ундан кам	3400 ва ундан кам	4000 ва ундан кам
4	Панжа кучи (жуда кучли), кг	5	28 ва ундан юқори	35 ва ундан юқори	40 ва ундан юқори	46 ва ундан юқори	52 ва ундан юқори	55 ва ундан юқори
		4	23-27	29-34	33-39	39-45	45-51	48-54
		3	18-22	23-28	26-32	32-38	38-44	41-47
		2	13-17	17-22	19-25	25-31	31-37	34-40
		1	12 ва ундан паст	16 ва ундан паст	18 ва ундан паст	24 ва ундан паст	30 ва ундан паст	33 ва ундан паст

### 3.9.-жадвал

#### Ўсмир спортчиларнинг жисмоний ривожланишинининг баҳолаш нормативлари (қиз болалар)

№	Кўрсаткичлар	Баҳо даражалар	Ёши					
			9	10	11	12	13	14
1	Гавда узунлиги, см	5	152 ва ундан юқори	159 ва ундан юқори	165 ва ундан юқори	173 ва ундан юқори	178 ва ундан юқори	182 ва ундан юқори
		4	144- 151	150- 157	156- 164	164- 172	169- 177	172- 181
		3	135- 143	141- 149	147- 155	155- 163	160- 168	163- 171
		2	127- 134	132- 140	138- 146	146- 154	151- 159	154- 162
		1	126 ва ундан паст	131 ва ундан паст	137 ва ундан паст	145 ва ундан паст	150 ва ундан паст	153 ва ундан паст
2	Оғирлиги, кг	5	48 ва ундан юқори	54 ва ундан юқори	58 ва ундан юқори	65 ва ундан юқори	75 ва ундан юқори	78 ва ундан юқори
		4	41-47	46-53	50-57	56-64	64-74	69-77
		3	34-40	37-45	42-49	47-55	53-63	60-68
		2	27-33	28-36	34-41	38-46	42-52	51-59
		1	26 ва ундан	27 ва ундан	33 ва ундан	37 ва ундан	41 ва ундан	50 ва ундан

			паст	паст	паст	паст	паст	паст
3	ЎТС см <sup>3</sup> .	5	3101 ва ундан юқори	3501 ва ундан юқори	3801 ва ундан юқори	4601 ва ундан юқори	5201 ва ундан юқори	5801 ва ундан юқори
		4	2601- 3100	3001- 3500	3301- 3800	4101- 4600	4601- 5200	5201- 5800
		3	2101- 2600	2501- 3000	2801- 3300	3601- 4100	4001- 4600	4601- 5200
		2	1501- 2100	2001- 2500	2301- 2800	3601- 3600	3401- 4000	4001- 4600
		1	1500 ва ундан кам	2000 ва ундан кам	2300 ва ундан кам	3100 ва ундан кам	3400 ва ундан кам	4000 ва ундан кам
4	Панжа кучи (жуда кучли), кг	5	28 ва ундан юқори	35 ва ундан юқори	40 ва ундан юқори	46 ва ундан юқори	52 ва ундан юқори	55 ва ундан юқори
		4	23-27	29-34	33-39	39-45	45-51	48-54
		3	18-22	23-28	26-32	32-38	38-44	41-47
		2	13-17	17-22	19-25	25-31	31-37	34-40
		1	12 ва ундан паст	16 ва ундан паст	18 ва ундан паст	24 ва ундан паст	30 ва ундан паст	33 ва ундан паст

### Махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичини баҳолаш.

#### Ешкак эшувчи спортчиларнинг махсус ўлчамлари (О. Попеску) бўйича:

1. Қўл юқорида бўлиб, тикка тургандан бўй узунлиги (оёқ кафтидан чўзилган қўл бармоқ учларигача ўлчанади).
2. Ён томонлари чўзилган қўллар узунлиги (иккала қўл узунлиги ва элка кенглиги ўлчанади).
3. Гавда баландлиги (спортчининг ўтирган ҳолатидан елкагача ўлчанади).
4. Елка кенглиги (амалдаги биакромиал ўлчов ўрнига биделт кўринишидаги ўлчов).
5. Оёқлар узунлиги (спортчи эгилиб ўтирган, оёқлари чўзилган ва бармоқ учлари орқага тортилган ҳолда ўлчанади).

#### Байдаркачилар учун махсус ўлчовлар:

1. Ерда ўтириб, қўкрак юқorigа кўтарилган. Таянч юзадан кўтарилган қўллар бармоқлари учигача бўлган масофа ўлчанади.

2. Ерда ўтирган ҳолда, қўл олдинга чўзилган, елкаларни орқага охиригача керилган, елка деворга тегиб туради. Девордан чўзилган қўлнинг бармоқ учигача бўлган масофа ўлчанади.

3. Стулда ўтириб, қўллар пастга чўзилган, елкалар пастга туширилган (қийшайтирмасдан). Чангаллаш чуқурлиги, яъни тангдан ўрта бармоқ учигача бўлган масофа ўлчанади.

### **Каноэчилар учун махсус ўлчовлар:**

1. Тиззаларда туриб, қўллар юқорига; таянч юзасидан кўтарилган қўллар бармоқлари учигача бўлган масофа ўлчанади.

2. Тиззада туриб, қўл олдинга чўзилган. Таянч оёқ сон суяги энг юқори қисмидан чўзилган қўлнинг ўрта бармоғи учигача бўлган масофа ўлчанади.

3. Турган ҳолда, қўллар пастда. Бўй, яъни таянчдан еттинчи бўйин умуртқасигача бўлган масофа ўлчанади.

4. Тиззада кўкрак билан ётиб, ўнғақай учун ўнг, чапақай учун чап қўлни таянчдан пастга тушириш чангаллаб олиш чуқурлиги, яъни текисликдан ўрта бармоқ учигача ўлчанади.

### **3.3. Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни танлаб олиш самарадорлигини тажрибада асослаш.**

Байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни ёши бўйича танлаб олиш инсон организмнинг табиий шароитдаги морфо-функционал ҳолатини ва унга асосланган жисмоний ривожланиши, жисмоний тайёргарлиги, жисмоний сифатлари ҳамда қобилиятларини қанчалик ўзгаришининг қонуний жараёни сифатида тушунилади. Ўсмирлик ёшида бутун организм ва унинг қисмлари максимал ривожланиши билан характерланади.

13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги бўйича ҳам назорат тестлари ўтказилган. Бунда кўришимиз мумкин антропометрик кўрсаткичлари юқори бўлган назорат гуруҳидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний кўрсаткичлари қисқа масофага эшкак эшишда яхшироқ эканлиги маълум бўлди, аммо ўрта ва узоқ масофага

эшкак эшишда функционал кўрсаткичлари юқори бўлган тажриба гуруҳи эшкак эшувчиларнинг натижалари яхши эканлигини қуйидаги жадвалларда кўриш мумкин.

### 3.10.жадвал

13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар тажриба гурухи синалувчиларини тадқиқотдан олдинги жисмоний тайёргарлик даражаси.

№	Ф.И.Ш	30 метрга югуриш (сония)	Танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр)	Жойдан туриб баландликга сакраш (см)	Жойдан туриб узунликга сакраш (см)	Турникда тортилиш	Қўлларни бош орқасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда)	Моксимон югуриш 3 x 10 метрга (сония)
1	Маликов Д.	5,5	1336	50	221	6	548	8,3
2	Бекиров С.	5,8	1339	53	225	6	550	8,8
3	Мадримов А.	5,4	1334	51	223	4	554	8,4
4	Иванов И.	5,7	1330	49	220	7	557	8,7
5	Свородов В.	5,4	1335	48	226	6	553	8,2
6	Йўлдошев А.	5,6	1338	50	222	7	556	8,5
7	Малькин Д.	5,4	1344	54	220	5	548	8,8
8	Сафаров Ф.	5,7	1340	51	224	7	545	8,3
9	Азизов Д.	5,4	1343	50	221	5	553	8,7
10	Королев С.	5,6	1341	53	225	6	557	8,2
11	Иминов М	5,8	1338	51	220	8	551	8,5
12	Махмудов А	5,5	1343	49	223	5	549	8,6
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>5,5</b>	<b>1 338</b>	<b>50,7</b>	<b>204,5</b>	<b>6</b>	<b>551,7</b>	<b>8,6</b>

### 3.11.жадвал

13-14 ёшли Байдарка ва каноэда эшкак эшувчи назорат гуруҳи синалувчиларининг тадқиқот олдидан жисмоний тайёргарлик

даражаси

№	Ф.И.Ш	30 метрга югуриш (сония)	Танаффуссиз 5 дақиқа югуриш (метр)	Жойдан туриб баландликга сакраш (см)	Жойдан туриб узунликга сакраш (см)	Турникда тортилиш	Қўлларни бош орақасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда)	Моксимон югуриш 3 x 10 метрга (сония)
1	Тимуров У.	5,5	1341	52	205	7	553	8,5
2	Давидов С.	5,4	1343	54	208	6	559	8,4
3	Сулаймонов Ж.	5,5	1345	53	208	7	554	8,1
4	Хакимов Р.	5,7	1339	51	210	6	557	8,9
5	Рустамов С.	5,3	1340	49	207	6	553	8,5
6	Кондаков П.	5,3	1338	50	209	7	556	8,1
7	Зокиров Д	5,5	1343	54	210	8	559	8,3
8	Саидов У.	5,3	1340	53	208	7	551	8,3
9	Мирзаев Ж.	5,1	1343	54	205	6	553	8,2
10	Тихонов И.	5,4	1344	55	208	6	557	8,1
11	Раимбердиев М	5,5	1345	52	212	8	554	8,3
12	Попов Ю.	5,3	1343	54	209	5	552	8,2
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>5,4</b>	<b>1 342</b>	<b>52,5</b>	<b>208,2</b>	<b>6,5</b>	<b>554,8</b>	<b>8,3</b>

### 3.12.жадвал

**13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар тажриба ва назорат гурухлари синалувчиларини тадқиқотдан олдинги махсус жисмоний тайёргарлик даражаси.**

№	Ф.И.Ш	Тажриба гурухи			Нazorат гурухи		
		250 м	1000 м	3000 м	250 м	1000 м	3000 м
1	Маликов Д.	1,05	4,50	16,29	1,05	4,56	16,48
2	Бекиров С.	1,08	4,47	16,24	1,03	4,52	16,44
3	Мадримов А.	1,06	4,45	16,28	1,06	4,58	16,45
4	Иванов И.	1,09	4,51	16,25	1,05	4,56	16,42
5	Свородов В.	1,07	4,48	16,31	1,03	4,58	16,43
6	Йўлдошев А.	1,10	4,48	16,33	1,02	4,56	16,45
7	Малькин Д.	1,06	4,51	16,30	1,03	4,58	16,38
8	Сафаров Ф.	1,08	4,53	16,28	1,01	4,53	16,40
9	Азизов Д.	1,07	4,49	16,33	1,05	4,53	16,43
10	Королев С.	1,03	4,51	16,30	1,02	4,58	16,48
11	Иминов М	1,07	4,48	16,25	1,04	4,55	16,47
12	Махмудов А	1,08	4,45	16,27	1,02	4,54	16,45
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>1,07</b>	<b>4,49</b>	<b>16, 21</b>	<b>1,03</b>	<b>4,56</b>	<b>16,44</b>



13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар билан 9 ой давомида татқиқотлар олиб борилди бунда назорати гурухимизнинг машғулотлари Тошкент вилояти Зангиота тумани Сув спорти турларига ихтисослаштирилган спорт мактаби дастури асосида олиб борилди, тажриба гурухининг машғулотлари юқори малакали спортчиларни тайёрлаётган хорижий мамлакатларнинг hozirgi кунда олиб бораётган дастурларини ўрганган холда тажриба гурухи учун алоҳида дастурлар ишлаб чиқилди ва амалда уни татбиқ этилди.

## Тажриба гуруҳи билан олиб борилган ойлик машғулотларнинг тузилиши

Ҳафта	1-ҳафта	2-ҳафта	3-ҳафта	4-ҳафта
Кунлар				
Душанба	Дам	Дам	Дам	Дам
Сешанба	Махсус куч чидамкорлигини ошириш	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш	Маълум масофада куч чидамкорлигини ошириш	Умумий чидамкорлик учун машқлар
Чоршанба	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш. Техника устида ишлаш	Масофада чидамкорликни ривожлантириш	Куч ва тезкорликни ривожлантириш машқлари	Фаол дам олиш
Пайшанба	Махсус куч чидамкорлигини ошириш	Маълум масофада куч қобилиятини ошириш	Белгиланган масофада назорат машқлари	Маълум масофада куч чидамкорлигини қобилиятини ошириш
Жума	Тезкор чидамкорликни ривожлантириш	Фаол дам олиш	Маълум масофага бўлган тезкор-чидамкорлик машқлари	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш.
Шанба	Техника устида ишлаш	Тезкорлик қобилиятини шакллантириш машқлари	Фаол дам олиш	Куч қобилияти учун машқлар.
Якшанба	Фаол дам олиш	Техника устида ишлаш	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш	Белгиланган масофада назорат машқлари

## 3.14.жадвал

13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар тажриба гурухи синалувчиларини тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик даражаси.

№	Ф.И.Ш	30 метрга югуриш (сония)	Танаффузсиз 5дақиқа югуриш (метр)	Жойдан туриб баландликга сакраш (см)	Жойдан туриб узунликга сакраш (см)	Турникда тортилиш	Қўлларни бош орақасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда)	Моксимон югуриш 3 x 10 метрга (сония)
1	Маликов Д.	4,9	1454	54	233	10	574	7,9
2	Бекиров С.	5,1	1456	56	228	7	568	7,5
3	Мадримов А.	5	1465	51	225	8	565	7,6
4	Иванов И.	4,8	1463	53	230	9	570	8
5	Свородов В.	5,1	1471	55	232	9	562	7,4
6	Йўлдошев А.	4,9	1475	54	228	7	568	8,1
7	Малькин Д.	5,1	1467	54	234	8	570	7,6
8	Сафаров Ф.	5	1459	55	227	10	567	7,8
9	Азизов Д.	4,8	1448	53	229	7	561	8,2
10	Королев С.	5	1458	55	233	9	573	7,9
11	Иминов М	4,9	1455	52	228	10	569	8,1
12	Махмудов А	4,8	1449	54	227	8	572	7,7
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>4,9</b>	<b>1 460</b>	<b>53,8</b>	<b>229,5</b>	<b>8,5</b>	<b>568,2</b>	<b>7,8</b>

## 3.15.жадвал

**13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчи назорат гурухи синалувчиларининг тадқиқот кейинги жисмоний тайёргарлик даражаси**

№	Ф.И.Ш	30 метрга югуриш (сония)	Танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр)	Жойдан туриб баландликга сакраш (см)	Жойдан туриб узунликга сакраш (см)	Турникда тортилиш	Қўлларни бош орақасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда)	Моксимон югуриш 3 x 10 метрга (сония)
1	Тимуров У.	5,2	1455	53	218	8	559	8,1
2	Давидов С.	4,9	1457	54	220	6	554	7,7
3	Сулаймонов Ж.	5,3	1452	53	216	6	557	7,9
4	Хакимов Р.	5,1	1457	52	213	7	560	8
5	Рустамов С.	5	1453	49	215	8	563	7,8
6	Кондаков П.	4,9	1452	51	211	6	561	8,2
7	Зокиров Д	5,1	1455	54	219	7	565	7,9
8	Саидов У.	5,3	1459	53	215	8	563	8,2
9	Мирзаев Ж.	5,1	1452	54	217	6	564	8,4
10	Тихонов И.	5,3	1449	55	221	8	561	7,9
11	Раимбердиев М	5,1	1452	53	211	9	558	8,1
12	Попов Ю.	4,9	1450	55	215	7	562	7,9
<b>X</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>5,1</b>	<b>1 453,5</b>	<b>53</b>	<b>215,9</b>	<b>7,1</b>	<b>560,5</b>	<b>8</b>

**3.16.жадвал**

**13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчи тажриба ва назорат гуруҳи синалувчиларининг тадқиқотдан кейинги жисмоний тайёргарлик даражаси**

№	Ф.И.Ш	250 м	1000 м	3000 м	250 м	1000 м	3000 м
1	Тимуров У.	0,58	4,12	14,29	0,53	4,26	15,16
2	Давидов С.	1,00	4,08	14,27	0,50	4,21	15,18
3	Сулаймонов Ж.	0,56	4,11	14,32	0,51	4,23	15,14
4	Хакимов Р.	0,57	4,09	14,28	0,55	4,25	15,17
5	Рустамов С.	0,59	4,13	14,31	0,51	4,21	15,18
6	Кондаков П.	0,57	4,10	14,25	0,53	4,19	15,20
7	Зокиров Д	1,00	4,08	14,28	0,51	4,22	15,16
8	Саидов У.	0,57	4,11	14,28	0,54	4,21	15,19
9	Мирзаев Ж.	1,01	4,09	14,32	0,50	4,29	15,14
10	Тихонов И.	0,59	4,12	14,31	0,52	4,22	15,17
11	Раимбердиев М	0,57	4,12	14,27	0,53	4,22	15,20
12	Попов Ю.	1,01	4,10	14,25	0,51	4,24	15,22
<b>Х</b>	<b>Ўртача кўрсаткич</b>	<b>58,4</b>	<b>4,10</b>	<b>14,29</b>	<b>0,53</b>	<b>4,23</b>	<b>15,18</b>

### 3.17.жадвал

## Назорат ва тажриба гуруҳлар 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг ўқув машғулот бошланиши ва охирида жисмоний тайёргарлигини ривожланиш кўрсаткичлари ( $x \pm m$ ) n=

Тестлар	Г у р у х л а р								Тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарк %	
	Назорат				Тажриба				Н/Г	Т/Г
	Бошланишида	Охирида	т	п	Бошланишида	Охирида	т	п		
30 метрга югуриш (сония)	5,4±0,3	5.1±0,1	0,94	>0,05	5.5±0,3	4.9±0,1	2,18	<0,05	5,5	11
Танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр)	1342±12,1	1453.5±10,7	4,83	<0,001	1338±17,2	1460±19,2	4,98	<0,001	8,2	9,1
Жойдан туриб баландликга сакраш (см)	52.5±1,8	53±1,7	0,57	>0,05	50.7±1,8	53.8±1,4	4,65	<0,001	0,2	6,1
Жойдан туриб узунликга сакраш (см)	208.2±5,8	215.9±0,6	1,87	>0,05	204.5±4,5	229.5±0,3	2,77	<0,05	3,6	12,2
Турникда тортилиш	6.5±1,2	7.1±0,3	1,54	>0,05	6±1,1	8.5±0,4	2,56	<0,05	9,2	38,4
Қўлларни бош орқасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда)	554.8±2,6	560.5±3,1	3,82	<0,001	551.7±3,8	568.2±2,8	4,78	<0,001	1,2	3
Моксимон югуриш 3 х 10 метрга (сония)	8.3±0,3	8±0,1	0,62	>0,05	8.6±0,2	7.8±0,1	3,72	<0,001	3,6	9,3

Тажриба гурухидаги 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари 30 м югуриш (сония) бўйича татқиқот бошланишида  $5,5 \pm 0,1$  бўлса татқиқот охирида  $4,9 \pm 0,1$  ташкил этди. Назорат гурухидаги эса бу кўрсаткичлар 30 м югуриш (сония) бўйича татқиқот бошланишида  $5,4 \pm 0,3$  бўлса татқиқот охирида  $5,1 \pm 0,1$  ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги 30 м югуриш (сония) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=2,18$  ( $p<0,05$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=0,94$  ( $p<0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр) бўйича татқиқот бошланишида  $1338 \pm 17,2$  бўлса татқиқот охирида  $1460 \pm 19,2$  ташкил этди. Назорат гурухидаги 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг кўрсаткичлари эса танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр) бўйича татқиқот бошланишида  $1342 \pm 12,1$  бўлса татқиқот охирида  $1453,5 \pm 10,7$  ташкил этди. Бу эса йил давомидаги танаффузсиз 5 дақиқа югуриш (метр) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=4,98$  ( $p<0,001$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=4,83$  ( $p<0,001$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари жойдан туриб баландликка сакраш (см) бўйича татқиқот бошланишида  $50,7 \pm 1,8$  бўлса татқиқот охирида  $53,8 \pm 1,4$  ташкил этди. Назорат гурухидаги эшкак эшувчиларнинг кўрсаткичлари эса жойдан туриб баландликга сакраш (см) бўйича татқиқот бошланишида  $52,5 \pm 1,8$  бўлса татқиқот охирида  $53 \pm 1,7$  ташкил этди. Бу эса йил давомидаги жойдан туриб баландликга сакраш (см) бўйича тажриба

гурухининг кўрсаткичлари  $t=4,65$  ( $p<0,001$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=1,57$  ( $p<0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари жойдан туриб узунликга сакраш (см) бўйича татқиқот бошланишида  $204,5\pm 4,5$  бўлса татқиқот охирида  $229,5\pm 0,3$  ташкил этди. Назорат гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлик кўрсаткичлари жойдан туриб узунликга сакраш (см) бўйича татқиқот бошланишида  $208,2\pm 5,8$  бўлса татқиқот охирида  $215,9\pm 0,6$  ташкил этди. Бу эса йил давомидаги жойдан туриб узунликга сакраш (см) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=2,77$  ( $p<0,05$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=1,87$  ( $p>0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари турникда тортилиш (марта) бўйича татқиқот бошланишида  $6\pm 1,1$  бўлса татқиқот охирида  $8,5\pm 0,4$  ташкил этди. Назорат гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлик кўрсаткичлари турникда тортилиш (марта) бўйича татқиқот бошланишида  $6,5\pm 1,2$  бўлса татқиқот охирида  $7,1\pm 0,3$  ташкил этди. Бу эса йил давомидаги турникда тортилиш бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=2,56$  ( $p<0,05$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=1,54$  ( $p>0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари қўлларни бош орқасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда) бўйича татқиқот бошланишида  $551,7\pm 3,8$  бўлса татқиқот охирида  $568,2\pm 2,8$  ташкил этди. Назорат гурухидаги эшкак



эшувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлик кўрсаткичлари кўллари бош орқасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда) бўйича татқиқот бошланишида  $554,8 \pm 2,6$  бўлса татқиқот охирида  $560,5 \pm 3,1$  ташкил этди. Бу эса йил давомидаги кўллари бош орқасига қилган холда тўпни улоқтириш (сувда) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=4,78$  ( $p < 0,001$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=3,82$  ( $p > 0,001$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги. Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларини ривожланиш кўрсаткичлари моксимон югуриш  $3 \times 10$  метр (сония) бўйича татқиқот бошланишида  $8,6 \pm 0,2$  бўлса татқиқот охирида  $7,8 \pm 0,1$  ташкил этди. Назорат гурухидаги эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлик кўрсаткичлари моксимон югуриш  $3 \times 10$  метр (сония) бўйича татқиқот бошланишида  $8,3 \pm 0,3$  бўлса, татқиқот охирида  $8 \pm 0,1$  ташкил этди. Бу эса йил давомидаги моксимон югуриш  $3 \times 10$  метр (сония) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=3,72$  ( $p < 0,001$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=0,62$  ( $p > 0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги кўришимиз мумкин.

### 3.18.жадвал

**Назорат ва тажриба гуруҳлар 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг ўқув машғулот бошланиши ва охирида махсус жисмоний тайёргарлигини ривожланиш кўрсаткичлари ( $x \pm m$ )  $n=$**

Тестлар	Г у р у х л а р								Тажриба ва назорат гуруҳлари ўргасидаги фарқ %	
	Назорат				Тажриба				Н/Г	Т/Г
	Бошланишида	Охирида	t	p	Бошланишида	Охирида	t	p		
<b>250 м</b>	$1,03 \pm 0,2$	$53 \pm 0,1$	2,21	$>0,05$	$1,07 \pm 0,2$	$58,4 \pm 0,2$	1,55	$<0,05$	<b>15,8</b>	<b>12,8</b>
<b>1000 м</b>	$4,56 \pm 0,2$	$4,23 \pm 0,2$	1,11	$>0,05$	$4,49 \pm 0,2$	$4,10 \pm 0,1$	2,34	$<0,05$	<b>7,2</b>	<b>8,6</b>

3000 м	16,44±0,3	15,18±0,2	4,83	<0,001	16,21±0,3	14,29±0,2	4,98	<0,001	7,6	11,8
--------	-----------	-----------	------	--------	-----------	-----------	------	--------	-----	------

Тажриба гурухидаги 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожланиш кўрсаткичлари эшкак эшиш 250 метр бўйича татқиқот бошланишида  $1,07 \pm 0,2$  сонияни ташкил этган бўлса, татқиқот охирида  $58,4 \pm 0,2$  сонияни ташкил этди. Назорат гурухидаги бу кўрсаткич татқиқот бошланишида  $1,03 \pm 0,2$  сонияни ташкил этган бўлса, татқиқот охирида  $53 \pm 0,1$  сонияни ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги эшкак эшиш 250 м (сония) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=1,55$  ( $p < 0,05$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=2,21$  ( $p > 0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухидаги эшкак эшувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожланиш кўрсаткичлари эшкак эшиш 1000 м (дақиқа) бўйича татқиқот бошланишида  $4,49 \pm 0,2$  бўлса татқиқот охирида  $4,10 \pm 0,1$  ташкил этди. Назорат гурухида бу кўрсаткичлар эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлик кўрсаткичлари эшкак эшиш 1000 м (дақиқа) бўйича татқиқот бошланишида  $4,56 \pm 0,2$  бўлса татқиқот охирида  $4,23 \pm 0,2$  ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги эшкак эшиш 1000 м (дақиқа) бўйича тажриба гурухининг кўрсаткичлари  $t=2,34$  ( $p < 0,05$ ) назорат гурухида эса бу кўрсаткичлар  $t=1,11$  ( $p > 0,05$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гурухининг кўрсаткичлари назорат гурухиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлиги.

Тажриба гурухи эшкак эшувчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ривожланиш кўрсаткичлари эшкак эшиш 3000 м (дақиқа) бўйича татқиқот

бошланишида  $16,21 \pm 0,3$  бўлса татқиқот охирида  $14,29 \pm 0,2$  ташкил этди. Назорат гуруҳи эшкак эшувчиларнинг жисмоний сифатларнинг ривожланганлик кўрсаткичлари эшкак эшиш 3000 м (дақиқа) бўйича татқиқот бошланишида  $16,44 \pm 0,2$  бўлса татқиқот охирида  $15,18 \pm 0,2$  ташкил этди.

Бу эса йил давомидаги эшкак эшиш 3000м (дақиқа) бўйича тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари  $t=4,98$  ( $p < 0,001$ ) назорат гуруҳида эса бу кўрсаткичлар  $t=4,83$  ( $p > 0,001$ ) ни ташкил қилади. Бундан кўриниб турибдики тажриба гуруҳининг кўрсаткичлари назорат гуруҳиникига нисбатан фарқли равишда ўсганлигини кўриш мумкин.

### III Боб бўйича хулосалар

Байдарка ва каноэда эшкак эшиш машқларини максимал, субмаксимал тезликда бажаришни талаб этадиган йўналишларни ҳамда даврий бўлмаган тезлик кучини мувофиқлаштирувчи жисмоний сифатлар ҳам спортчилар тайёргарлигида муҳим сифатлардан ҳисобланади. Бизга маълумки спортчиларни саралаш ва танлаб олиш спортчиларни тайёрлашда асосий омиллардан саналади.

Эшкак эшишда саралаб олиш учун Жаҳондаги ва Ўзбекистонда энг юқори натижа кўрсатиб турган малакали спортчиларни антропометрик кўрсаткичларини модел сифатида олинди.

Олиб борилган татқиқотда 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни жисмоний ривожланишини аниқлашда тажриба гуруҳининг 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг антропометрик кўрсаткичлари дунёдаги юқори малакали спортчи Себастьян Бренделнинг кўрсаткичларига яқин назорат гуруҳининг антропометрик кўрсаткичлари эса Ўзбекистондаги юқори малакали спортчи Вадим Менковнинг кўрсаткичларига яқин ёшлар танлаб олинди.

Биз олиб борган татқиқотимизда татқиқот гуруҳининг антропометрик кўрсаткичлари назорат гуруҳининг антропометрик кўрсаткичларига нисбатан пастроқ, аммо татқиқот гуруҳининг функционал кўрсаткичлари эса назорат гуруҳининг функционал кўрсаткичлари нисбатан сезиларли даражада юқори эканлиги аниқ бўлди.

Назорат гуруҳининг машғулотлари сув спортига ихтисослаштирилган мактаб дастури бўйича олиб борилган бўлса, тажриба гуруҳининг машғулотлари биз ишлаб чиққан дастурдаги махсус тестлар орқали олиб борилди.

Бундан кўринаб турибдики олиб борилган татқиқотимизда байдарка ва каноэда эшкак эшишда ёшларни саралаш ва йўналтиришда антропометрик кўрсаткичлар билан бир қаторда функционал кўрсаткичларни ҳам этиборга олишни талаб этади.

## ХУЛОСАЛАР

Татқиқотни ўрганишда бир қанча хорижий ва адабий манбалар ва илғор амалий тажрибаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, байдарка ва каноэда эшкак эшишда спорт танлови бўйича етарли даражада ўрганилмаган ҳамда саралаш ва йўналтириш масалалари ўз ечимини топмаган.

Ҳозирги кунда жаҳонда юқори натижалар кўрсатилаётган замонавий спортда иқтидорли –истикболли ёшларни эрта аниқлай олиш ҳозирги куннинг энг долзарб масалаларидан бири саналмоқда, чунки рекорд натижалар айнан маълум бир спорт турида, шу турдагина характерли бўлган оптимал кўрсаткичларга эга қобилиятли спортчилар томонидан кўрсатилмоқда. Бир томондан ўзининг морфологик, функционал, психологик имкониятлари билан ажралиб турувчи спортчилар фаолият шартларига турлича мослашадилар, иккинчи томондан мақсадга йўналтирилган фаолият қобилиятли спортчиларни саралаб олишга ва уларда специфик морфофункционал имкониятларни шаклланишига ижобий таъсир кўрсатади. Татқиқотлар шуни кўрсатадики, тана тузилиши кўрсаткичлари индивидуал эшиш услубини шаклланишига, эшиш ҳаракатлари техникасининг ривожланишига, спортчининг иш қобилияти ва спорт натижаларига сезиларли таъсир кўрсатиши ўрганилди.

Тадқиқотнинг якуний натижалари спорт турларига саралаш ва йўналтиришда антропометрик кўрсаткичлар билан бир қаторда функционал кўрсаткичларига ҳам эътибор қаратилса ёшлар орасидан иқтидорли-истикболи спортчиларни танлаб олиш саралаш ва йўналтириш самарали бўлиши исботланди.

13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарлиги даражасини ўрганишда назорат гуруҳидаги эшкак эшувчилар Тошкент вилояти Зангиота тумани Сув спорти турларига ихтисослашган спорт мактаби дастури асосида машғулот олиб борган бўлса, тажриба гуруҳи эшкак эшувчиларининг машғулотлари юқори малакали спортчиларни тайёрлаётган хорижий мамлакатларнинг

хозирги кунда олиб бораётган дастурларини ўрганган холда алоҳида дастурлар асосида олиб борилди.

Байдарка ва каноэда эшкак эшишда жисмоний тайёргарлиги ва ривожланиши бўйича дастлабки ва якуний кўрсаткичларида педагогик тажриба давомида назорат гуруҳидаги тестлардан биронтаси ҳам ишончли равишда ўзгармаган. 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчилар жисмоний тайёргарлиги бўйича тажриба гуруҳи шуғулланувчиларининг натижаси 12% ўсган бундан кўриниб турибдики биз ишлаб чиққан дастурлар асосида машғулотлар олиб борилса келажакда Осиё, Жаҳон ва Олимпияда мусобақаларида яхши натижаларга эришиш мумкин.

## **Амалий тавсиялар**

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари бизга 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшувчиларни антропометрик ва функционал кўрсаткичлар асосида саралаш ҳамда йўналтириш масалалари спорт натижаларига қай даражада таъсир этиши тадқиқотлар асосида аниқланиб, қуйидаги тавсиялар ишлаб чиқилди:

**1.** 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшиш спорт турида ёшларни саралаш ва йўналтиришда антропометрик кўрсаткичларнинг ўртача қиймати (Себастьян Брендел) тана узунлиги бўйича 150 (см), қўлларни ёнга кериш бўйича 152 (см), гавда узунлиги 54 (см), қўлларни юқорига кўтарган ҳолатда гавда узунлиги 150(см), тана оғирлиги 38 (кг), мушак оғирлиги 36.0 бўлса эшкак эшувчиларнинг спорт натижалари юқори бўлиши мумкин.

**2.** 13-14 ёшли байдарка ва каноэда эшкак эшишда ёшларни саралаш ва йўналтиришда функционал кўрсаткичлар ўртача қийматлари қуйидаги ҳолатда ўпканинг тириклик сифими 4.5 (мл), нафас ушлаб туриш 70.5 (сек), юрак қисқаришлар сони 68,5 (мин) бўлса эшкак эшувчиларнинг спорт натижалари юқори бўлиши исботланган.

**3.**Тадқиқотимиз натижаларидан келиб чиқиб айтишимиз мумкинки тажриба гуруҳи шуғулланувчиларига ишлаб чиқилган дастур асосида машғулотларни ташкил этиш спорт натижаларини яхшилашга замин бўлади. Тажриба гуруҳига ишлаб чиқилган дастурни эшкак эшиш бўйича мураббийлик фаолиятини олиб бораётган мутахассислар учун фойдаланишни тавсия этамиз.

### Тажриба гуруҳи билан олиб борилган ойлик машғулотларнинг тузилиши

Ҳафта	1-ҳафта	2-ҳафта	3-ҳафта	4-ҳафта
Кунлар				
Душанба	Дам	Дам	Дам	Дам
Сешанба	Махсус куч чидамкорлигини ошириш	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш	Маълум масофада куч чидамкорлигини ошириш	Умумий чидамкорлик учун машқлар
Чоршанба	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш. Техника устида ишлаш	Масофада чидамкорликни ривожлантириш	Куч ва тезкорликни ривожлантириш машқлари	Фаол дам олиш
Пайшанба	Махсус куч чидамкорлигини ошириш	Маълум масофада куч қобилиятини ошириш	Белгиланган масофада назорат машқлари	Маълум масофада куч чидамкорлигини қобилиятини ошириш
Жума	Тезкор чидамкорликни ривожлантириш	Фаол дам олиш	Маълум масофага бўлган тезкор-чидамкорлик машқлари	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш.
Шанба	Техника устида ишлаш	Тезкорлик қобилиятини шакллантириш машқлари	Фаол дам олиш	Куч қобилияти учун машқлар.
Якшанба	Фаол дам олиш	Техника устида ишлаш	Ҳаракат координациясини такомиллаштириш	Белгиланган масофада назорат машқлари



## Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

### I. Ўзбекистон Республикаси Қонунлари, Президенти Фармонлари ва қарорлари, Вазирлар Маҳкамасининг қарорлари

1. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида” ги қонуни. 2015 йил.
2. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида” ги қонуни. Туркистон газетаси. 1997 йил 1 октябрь.
3. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” қонуни. 1997 йил 29 август.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг қарори “Олий маҳорат спорт мактабларини ташкил этиш тўғрисида” (Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами, 2015 й 47-сон, 595-модда).
5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасининг ташкил этиш тўғрисида” ги қонуни // Халқ сўзи, – 2002. йил 31 октябр.
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Янониянинг Токио шаҳрида ўтказиладиган XXXIII Олимпия ўйинлари ва ХВИ И паралимпия ўйинларига Ўзбекистонлик спортчиларни тайёрлаш тўғрисида” ги қарори.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон Республикасида эшқак эшиш спорт турлари моддий-техник базасини мустаҳкамлаш чоралари тўғрисида” қарори 2012 йил
8. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Қишлоқ жойларда болалар спорт объектларида фаолият кўрсатаётган аёл мураббийларни рағбатлантириш чоралари” тўғрисида фармони.
9. Ўзбекистон Республикаси “Спортда допингга қарши кураш тўғрисидаги халқаро конвенцияни (париж, 2005 йил 19 октябрь) ратификация қилиш ҳақида” ги Қонуни. 27 декабрь 2010 йил.
10. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси. Т. 2012 й.

11. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори 3 июн 2017 йил.

## **II. Ўзбекистон Республикаси Президенти асарлари.**

12. Каримов И.А. Бизнинг бош мақсадимиз—жамиятни демократлаштириш ва янгилаш, мамлакатни модернизация ва ислох этишдир. Т.: “Ўзбекистон”, 2005.

13. Тинчлик ва барқарорликни сақлашнинг ишончли кафолати. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ислом Каримовнинг ШХТ Давлат раҳбарлари кенгашининг саммитида сўзлаган нутқи. 06.16.2006.

14. Каримов И.А. Мамлакатимиз тараққиётининг қонуний асосларини мустаҳкамлаш фаолиятимиз мезони бўлиши даркор. “Халқ сўзи” газетаси, 2006 йил 25 феврал.

16. Каримов И.А. “Юксак маънавият—енгилмас куч”.—Т.: Ўзбекистон, 2010.

17. Каримов И.А. “Ўзбекистон мустақилликка эришиш остонасида”. —Т.: Ўзбекистон, 2011.

18. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон Давлатини биргаликда барпо этамиз —Т.:Ўзбекистон, 2016

## **III. Ўзбекистон Республикаси вазирликлари меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлари.**

19. Ўзбекистон республикаси олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг “олий таълимга оид меъёрий ҳужжатларни тасдиқлаш тўғрисида”ги 2000 йил 22 сентябр 251 сонли буйруғи.

## **IV. Дарсликлар**

19. Абдуллаев А.А., Хонкелдийев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти., Тошкент 2005

20. Крюков С.К. Гребной слалом. Подготовка спортсменов. М.: Эльф ИПР , 2004
21. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар.-Т.: Зар қалам, 2004.
22. Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. -Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
23. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для ИФК. М.ФиС. 1988 – 191 с.
24. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М. ФиС 1991. – 543 с.
25. Ашмарин Б.А. теория и методика физического воспитания: Учебник для студентов фак.физ.культуры. –М.: Просвещение, 1990. 287с.

#### **V.Ўқув қўлланмалар.**

26. Гребля академическая. Программа и учебное пособие. Автор составитель: Ахматов М.С., Ганиев Ш.Х Изд. Лидер Пресс Т.,2007
27. Гребля на байдарках и саное. Программа и учебное пособие. Автор составитель: Корбут В.М., Коротков В.А Изд. Лидер Пресс Т.,2007
28. Гребной спорт . учебник для институтов физической культуры. Под ред. Михайлович. М, 2006
29. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. 2005.
30. Корбут В.М., Исроилова Р.Г., Волжин В.И Сузиш техникаси ва унга ўргатиш услублари Тошкент 2010.
31. Корбут В.М., Исроилова Р.Г., Матназаров Х.Ю. Сузиш Тошкент 2012
32. Корбут В.М. Эшкак эшиш спорти Ўқув қўлланма Тошкент 2012 йил.
33. Короткова Е.А., Сулейманов И.И. Концепция технологии дифференцированного физкультурного образования школьников: Учебное пособие. –Тюмень: ТюмГУ, 1999. -24 с.

34. Тверских В.В., Ниясова Н.С., Бичевой В.А. Технология дифференцированного обучения волейболу учащихся 10-11 классов: Учебное пособие. Тюмень : ТюмГУ. 1997. – 31с.

#### **VI. Илмий монография, мақолалар ва бошқа асарлар**

35. Абдуллаев А.А., Ханкельдиев Ш.Х. Болалар ва ўсмирлар жисмоний тайёргарлигининг тузилиши. //Республика илмий анжумани материаллари. Фарғона, 2005. 4-6 б.

36. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. //Фан-спортга» Т. 2004 № 1 с. 17-20

37. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт харакатининг ташкилий ва бошқарув асослари. //Фан-спортга, 2004, б. 10.

38. Ковчанов Х.Н. Особенности и методика проведения занятий по физическому воспитанию на открытом воздухе. //Международная научно-теоретическая конференция. Ашгабад. – 1994. - с. 143-146

39. Бальсевич В.К., Пьянзин А.И. Организация позитивного контроля за двигательными функциями организма спортсмена. //Теория и практика физической культуры. М. 2004. № 6 – с 32-35.

40. Бадаева З.Х., Баранов И.Ю., Завязочников М.Г. Оценка физической подготовленности студентов на начальном этапе обучения в ВУЗе. // Международная научная конф. Ташкент. 2005 с. 173-174.

#### **VII. Докторлик, номзодлик ва магистрлик диссертациялари**

41. Аикин В.А. Общие закономерности дифференцированного обучения биомеханическим обучения биомеханическим элементам техники плавания 7-17 лет: Дис...докт.пед.наук. – Омск, 1997. – 259 с.

42. Волков Л.В. Системы направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды. Автореф. дисс...докт. пед.наук. – М., 1984 – 40 с.

- 43.Добрынин Л.Н. Дифференциация образования в общеобразовательной школе на основе индивидуальных характеристик учащихся: Автореф.дис....канд.наук. – Челябинск, 1998 -23с.
- 44.Кадетова А.В. Методика освоения программного материала на уроках физкультуры 7-8 классов. Автореф.дисс...канд.пед.наук. М.1990–21 с.
- 45.Короткова Е.А. Дифференцированное обучение по физической культуре школьников среднего возраста в зависимости от уровня физической подготовленности: Автореф.дис.канд.пед.наук. –Омск, 1996. – 19с.
- 46.Кошбахтиев И.А. Научно-педагогические основы совершенствования физического воспитания студентов. Автореф.дисс....докт.пед.наук. Ташкент – 1993 – 43 с.
- 47.Потапов А.С. Педагогические условия дифференциация обучения школьников в зависимости от особенностей восприятия учебной информации: Автореф.дис. ...канд.пед.наук. – Новосибирск, 1999. – 18с.
- 48.Саломов Р. Совершенствование образовательного процесса подготовки бакалавров по направлению «Физическая культура и спорт». Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. – 2003-38 с.
- 49.Саидов Б.Н. Технология дифференцированного физкультурного образования учащихся профессионального колледжа. Автореф.дисс...канд.пед.наук. Ташкент, 2005 – 22 с.
- 50.Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных школах Узбекистана. Дисс.науч.док. док.пед.наук. Ташкент, 2000 – 60 с.
- 51.Усмонходжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью. Автореф.дисс...докт.пед.наук. Ташкент. - 1995 – 50 с.
- 52.Ханкельдиев Ш.Х. Проблема педагогического контроля за физическим совершенством детей и учащейся молодежи. //Республиканская научно-практ.конф. Фергана, 2003. – с. 8-11.

53. Шакирджанова К.Т. Двигательная активность и здоровье. //Фан-спорта, 2005 - № 1 - с. 44-47.

54. Шнейдерман М.В. Системная дифференциация знаний как средство индивидуализации обучения учащихся: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 2000. -25 с.

55. Юнусов Т.Т., Ишмурадов Т. К вопросу об уровне физической подготовленности учащейся молодежи по результатам выполнения тестовых нормативов. //Республика илмий-амалий анжуман материаллари. Фаргона 2003 с. 37-39.

56. Юнусов Т.Т., Юнусова Ю.М., Юнусов А.Т. Формирование профессиональной двигательной активности в системе образования. //Халкаро илмий анжуман. Ташкент – 2005 – с. 195-197.

### **ХШ. Илмий -амалий анжуманлар маърузалари тўпламлари.**

57. “Обод турмуш йилида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни” мавзусидаги талабаларнинг илмий амалий анжумани. ЎзДЖТИ. 2013 йил.

58. “Соғлом она ва бола йили”га бағишланган “Ёшлар камолотида жисмоний тарбия ва спортнинг ўрни” мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий а-амалий анжумани. ЎзДЖТИ. 3 март 2016 йил.

### **IX. Хорижий адабиётлар.**

59. Melges F.L., Anderson R.E. The personal future and self esteem // Arch. Of Gen. Psychiatry. 2011. Vol. 25 P. 494-487.

60. Miron M.S. What is that being differentiated by the semantic differential // Journal Pers. Sok. Psychol. 2009. Vol. 12. P. 189-193.

61. Needham J. Time and knowledge in CHina and the West // The Voices of Time / ed by J.I. Frazer. New YOrk: George Drasiller, 2016. P. 92-135.

62. Steiner Massia e. Logic education and edacatalogy: Dunesoins of Philosophy of education. Proccedings of the Twentieth Annual Conference of the Pilosophy of education Society., 2004.

63.Tanner J.M. Phisical Grown. In Carmichael s Manual of CHild Psychology. New YOrk: Wiley, 2003.

#### **Х. Интернет сайтлар.**

64. [www.uzdjti.uz](http://www.uzdjti.uz)

65. [www.rowingcanoe.uz](http://www.rowingcanoe.uz)

66. <http://www.infosport.ru/press/tpfk>

67. <http://www.infosport.ru>

68. [http:// www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)

69. <http://www.lex.uz>

70.<http://www.olympic.uz>

71. <http://www.olympic.org>

72. <http://www.worldrowing.com/>